

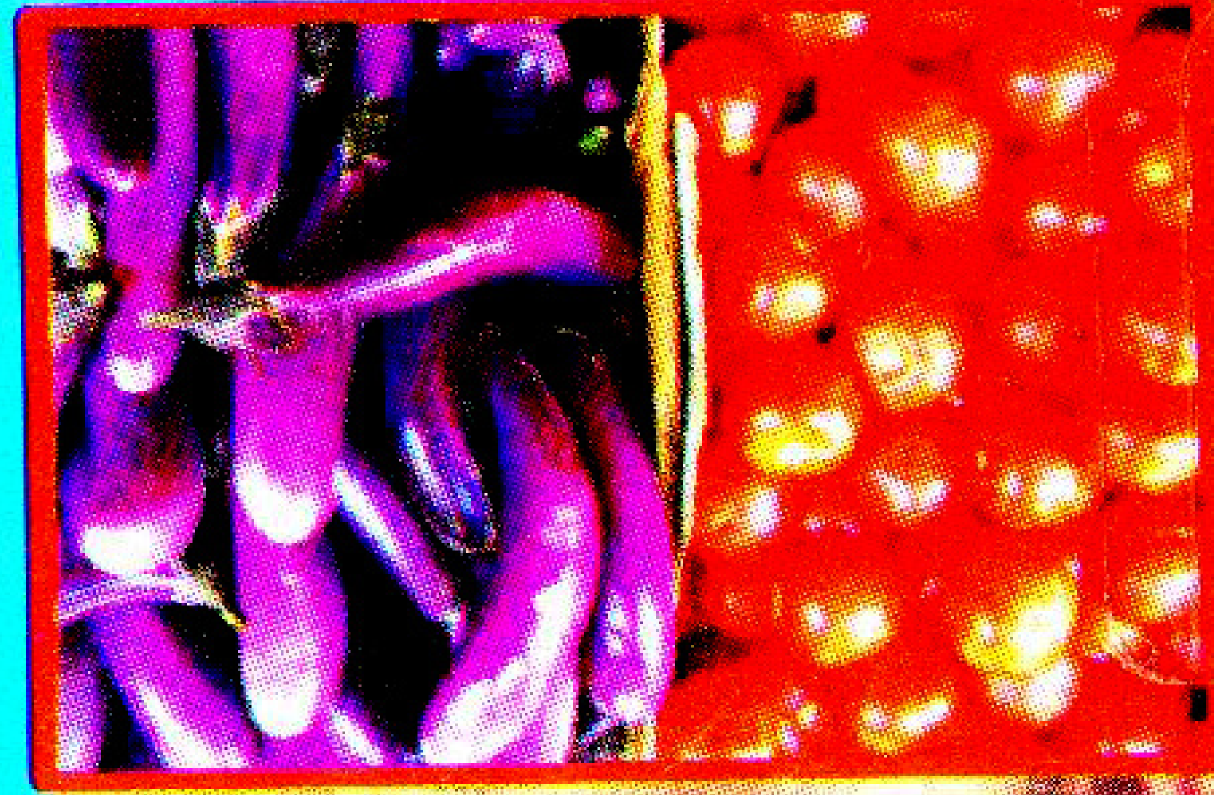





اپنا علاج خود کیجئے!

سبزیوں سے علاج

حکیم ابن جلال سیالکوٹی




فہرست عنوانات



سبزیوں کا استعمال اور طویل عمری

اس حقیقت سے کوئی بھی انکار نہیں کر سکتا کہ سبزیاں کھانے والوں کی عمر گوشت خوروں سے زیادہ ہوتی ہے۔ ماہرین غذا نے اس تصور کو بھی غلط قرار دیا ہے کہ ہمارے اسلاف جب غاروں میں رہتے تھے تو وہ جانوروں کے گوشت پر گزارا کرتے تھے بلکہ یہ بات دلائل سے ثابت ہو چکی ہے کہ وہ سبزی خور تھے اس لئے کہ جانوروں کا شکار کرنے والے ہتھیار بہت بعد میں ایجاد ہوئے اور اسلحہ کے بغیر جانوروں کا شکار انسان کے بس سے باہر ہے۔

انسان کی داخلی ساخت و تشکیل، زود ہضم، کم چکنائی اور زیادہ ریشہ دار غذائیں مثلاً اناج ترکاریاں، پھلیاں، دالیں، بیج اور پھل کھانے کے لئے ہوئی تھی اور انسانی دانت پودوں والی غذائیں چبانے کے لئے بنائے گئے تھے۔ انسانی جسم میں آنتوں کی طویل نالی اس غرض سے ہے کہ ترکاریوں کی ریشے دار غذا آہستہ آہستہ جزو بدن بنے۔ اس کی نسبت گوشت خوروں کے دانت اور ان کی مختصر آنت گوشت کو جلد ہضم و جذب کرنے کے لئے ہوتی ہے انسان کے نظام انہضام کو دیکھتے ہوئے ماہرین غذا کا اس بات سے اتفاق ہے کہ انسان بنیادی طور پر سبزی خور ہے اس کی طویل آنتیں کثرت گوشت خوری کے باعث سرطان جیسے مرض سے متاثر ہو سکتی ہیں۔

یہ بات انتہائی دلچسپ ہے کہ سبزی خور لنگور میں کولیسٹرول کی مقدار

چالیس سے سو، خرگوش میں ۱۵۰ اور کتوں میں ۴۰۰ ہوتی ہے اسی لئے ان میں رگوں کی صلاحیت زیادہ ہوتی اگر انسانوں میں کولیسٹرول ۱۶۰ سے کم ہو (جو سبزیاں کھانے سے حاصل ہو سکتی ہے) تو رگوں کی صلابت یا تو ہوتی ہی نہیں۔ نہایت آہستہ آہستہ عمر کے ساتھ معمول کے مطابق ہوتی ہے۔ لہٰذا اس بات میں کوئی شک و شبہ نہیں کہ انسان فطری طور پر پھل اور سبزی خوروں کے زیادہ قریب ہے۔

زائد چربی کا حل

ایک ۳۹ سالہ ماہر غذا نے جس کا وزن ایک صحت مند انسان کی نسبت ۱۵ کلو زائد تھا۔ خود پر ایک تجربہ کیا اور اپنی غذا میں سے گوشت، انڈے مکھن، گھی، تیل، نمک اور شکر خارج کر دی مگر اناج کی روٹیاں، چاول، آلو سبزیاں، پھل اور قدرے مچھلی کھانا شروع کی۔ اس غذا سے حیرت انگیز طور پر اس کا زائد پندرہ کلو وزن کم ہو گیا جس نے اسے ایک چاک و چوبند اور صحت مند انسان میں تبدیل کر دیا۔

کم عمر نظر آنے کا راز

ایک جاپانی دوسری جنگ عظیم میں ایک جزیرے میں پھنس گیا تھا۔ اسے زندہ رہنے کے لئے مجبوراً پھلوں، پتوں اور ترکاریوں پر گزارا کرنا پڑا۔ جب وہ مہذب دنیا میں واپس آیا تو وہ ساٹھ سال کا ہونے کے باوجود چالیس سالہ لگ رہا تھا۔ اگر اس کی جگہ گوشت خور جانور ہوتے تو وہ گوشت نہ ملنے کے باعث مر جاتے۔ جانور اپنی جبلت کے لحاظ سے یکساں غذا کھاتے ہیں لیکن

انسان اس کے برعکس اپنی فطرت کے علاوہ ماحول و تمدن کے مطابق اپنی غذا تبدیل کرتا رہتا ہے۔

اہل مغرب بھی عوام میں یہ شعور عام کرنے کی حتی الامکان کوششیں کر رہے ہیں کہ سبزی جاتی غذا ہی انسان کے لئے درست غذا ہے۔ امریکہ میں ۱۹۷۷ء سے سرکاری طور پر غذا میں سے کولیسٹرول اور چکنائی (خصوصاً حیوانی چربی) کم کرنے کی ہدایت کی گئی ہے ورنہ اس سے قبل حیوانی چربی اور کولیسٹرول والی غذا کو نقصان دہ نہیں سمجھا جاتا تھا۔

اعلیٰ طبقے کی ضیافتوں میں بھی سبزی خوری کے رجحان میں اضافہ اس بات کا ثبوت ہے کہ لوگ سبزیوں، پھلوں، اناجوں کی اہمیت سمجھنے لگے ہیں اور اکثر امیر لوگ بھی سبزیاں، دالیں وغیرہ شوق سے کھا رہے ہیں اور اس کے فوائد اور ذائقہ کا برملا اعتراف بھی کیا جا رہا ہے۔ اعلیٰ ریستورانوں میں بھی مہمانوں کے سامنے سبزیوں اور پھلوں کی طشتریاں بغیر جھجک کے رکھی جاتی ہیں جس کا چند سال قبل تصور بھی نہیں کیا جا سکتا تھا۔

سبزیجاتی غذائیں

سبزیجاتی غذائیں اجنبی نہیں ہیں یہ وہی ہیں جو کھیتوں اور باغوں سے اپنی قدرتی شکل میں آتی ہیں، جنہیں قدرت نے سنوارا ہے اور ہمارے لئے فراہم کیا ہے۔ یعنی بھوسی دار آٹے کی روٹیاں، بادامی چاول، مکئی، جو، دالیں، پھلیاں، تازہ سبزیاں، آلو، مولی، گاجر، کریلا، لوکی، چقندر، پالک، ٹماٹر، شلجم اور ہر قسم کے تازہ پھل۔ تاہم انہیں استعمال کرتے وقت اس بات کا خیال رکھیں کہ یہ تازہ ہوں اور انہیں حتی الامکان مصنوعی انداز میں کھانے سے گریز کریں۔

سبزیجاتی غذا، پھل، ترکاریاں، اناج، دالیں اور پھلیاں ریشہ دار غذا پر مشتمل ہوتی ہیں۔ دالوں اور پھلوں سے بھی بہترین چکنائی (لحمیات) حاصل کی جا سکتی ہے۔ مانع تکسید حیاتین (بیٹا کیروٹین، حیاتین ھ اور ج) اور دیگر متعدد مفید اشیاء (بائیو فلونائیڈ) کیری ٹیٹائیڈ (فائٹو کیمیکلز) جو صحت کے لئے عموماً اور دل کے لئے خصوصاً مفید اور صحت افزا ہیں، سبزیجاتی غذا میں بکثرت اور گوشت والی غذا میں کم ہوتی ہیں۔

چھنے ہوئے سفید آٹے کی روٹی جس سے بھوسی اور ریشہ نکال لیا گیا ہو تیزی سے جذب ہو کر انسولین کی افزائش کو نامناسب حد تک بڑھا دیتی ہے جو انسانی صحت کے لئے نقصان کا باعث بن سکتی ہے۔ سبزیوں پر مشتمل غذاؤں میں موجود شکر آہستہ آہستہ جذب ہو کر خون کو ہموار اور معتدل رکھتی ہے اور نتیجہ میں جسم میں بکثرت مقدار میں انسولین کی افزائش نہیں ہو پاتی جبکہ جانوروں سے حاصل ہونے والی چکنائی خون میں موجود شکر پر اثر انداز ہونے کے علاوہ ایک خامرہ (لائی پیز) بھی پیدا کرتی ہے جس کے زیر اثر خون کی چکنائی خلیات میں جمع ہو جاتی ہے نتیجہ میں جسم میں چربی جمع ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ انسولین کے زیر اثر جگر میں کولیسٹرول بھی زیادہ بنتی ہے یعنی شکر کی زیادتی کولیسٹرول کو بھی بڑھا دیتی ہے جس سے ذیابیطس اور دل کے امراض وغیرہ کا خدشہ پیدا ہونے لگتا ہے۔

سبزیاں اور انسولین

سبزیوں، پھلوں اور اناجوں سے حاصل ہونے والی غذا سے جسم کے خلیات انسولین کے لئے زیادہ حساس اور پر اثر ہو کر بہتر ہو جاتے ہیں۔ ذیابیطس میں مبتلا افراد اس غذا کے استعمال سے اپنی خوردنی ذیابیطس ادویات بلکہ انسولین بھی (طبی نگرانی میں) کم یا ترک کر سکتے ہیں۔ احتیاط پرہیز سے خوردنی ادویہ کی بہ نسبت ذیابیطس کے مریض شکر خون کو مناسب کر کے آنکھوں، دل، دماغ اور اعصاب کی چھوٹی رگوں کو صحت مند اور محفوظ بنا سکتے ہیں۔ یہ غذا انسان کو زیادہ چست و توانا رکھتی ہے۔

ہمارے ہاں گوشت خوری کا رجحان مغرب کی بہ نسبت انتہائی خطرناک حد تک پہنچ گیا ہے جبکہ یورپی ممالک جو تحقیق کے میدان میں بلاشبہ ہم سے بہت آگے ہیں اب سبزیوں پر مشتمل غذاؤں کو گوشت کی نسبت ترجیح دے رہے ہیں اور وہاں گوشت کھانے کا رجحان مسلسل کم سے کم تر ہوتا جا رہا ہے۔

قوت بدن اور سبزیاں

تجربہ سے ثابت ہوا کہ اگر فٹ بال کا کھلاڑی پوری قوت کے ساتھ سائیکل چلائے تو وہ آٹھ منٹ سے زیادہ سائیکل نہیں چلا سکے گا اور تھک جائے گا پھر تین دن تک جب اسے کثیر چکنائی دار غذا دی جائے تو وہ صرف چھ منٹ تک سائیکل چلا سکے گا اور اس کی قوت ماند پڑ جائے گی۔ آخری بار سبزیوں اناج اور کم چکنائی دار غذائیں دینے کے بعد وہ ۱۲ منٹ تک سائیکل چلا سکے گا۔

یہ بہت بڑا فرق ہے جو غذا کی قسم کے باعث پیدا ہوتا ہے۔ متعدد کھلاڑیوں کے تجربہ کے مطابق کم چکنائی دار اور سبزیوں اور پھلوں سے حاصل شدہ خوراک کامیابی کی ضامن ہے۔ دنیا کے نہایت کامیاب ورزش کار سبزی خور ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ سبزی پر مشتمل غذائیں ہضم و جذب کے عمل سے باآسانی گزر سکتی ہیں۔ نظام ہضم پر ضرورت سے زیادہ بوجھ نہیں پڑتا۔ اخراج کا نظام بھی درست اور آسان رہتا ہے اور لحمیاتی ضرورت بھی پوری ہو جاتی ہے۔ سبزی خور مشکل راستوں اور بھول بھلیوں سے اچھی طرح گزر سکتے ہیں۔ قناعت اور آرام سے بیٹھ سکتے ہیں۔ ان کا ذہن زیادہ تیزی سے کام کرتا ہے جبکہ گوشت خوری کی کثرت تخلیقی قوتوں کو شدید متاثر کرتی ہے۔ گوشت کھانے کے شوقین افراد جلد بڑھاپے کی طرف مائل ہو جاتے ہیں جبکہ سبزیوں اور ترکاریوں کو ترجیح دینے والے زیادہ عمر پانے کے ساتھ جلد بوڑھے نہیں ہوتے۔ حیوانی ذرائع سے حاصل شدہ چکنائی گردوں کے لئے بوجھ بن جاتی ہے۔ اگر گردے بلند فشار خون' ذیابیطس' نقرس اور سوزش کی وجہ سے خرابی کی طرف مائل ہوں تو زیادہ چکنائی یا لحمی غذا گردوں کی مزید خرابی اور ناکارہ ہونے کا باعث بن سکتی ہے چنانچہ سبزیوں اور پھلوں پر مشتمل غذائیں ایسے مریضوں کے لئے کسی نعمت غیر مترقبہ سے کم نہیں۔

فاسفورس اور سبزیاں

ماہرین غذا ۱۹۲۰ء سے یہ بات تسلیم کرتے آئے ہیں کہ سبزی خوروں کی ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں کیونکہ سبزیوں والی ترکاریوں میں کیلشیم وسیع مقدار میں موجود ہوتا ہے جن میں فاسفورس کی مقدار کم ہونے سے جسمانی کیلشیم کا توازن

درست رہتا ہے جبکہ گوشت میں موجود فاسفورس کی وجہ سے جسم سے زیادہ کیلشیم کا اخراج ہوتا ہے۔ جانوروں سے حاصل شدہ لحمیات کی کثرت جسم میں تیزابی کیفیت پیدا کرتی ہے جس کی اصلاح کے لئے ہڈیوں سے کیلشیم نکلتا ہے اور تیزاب کے ساتھ مل کر پیشاب کے راستے خارج ہو جاتا ہے۔ اس کے نتیجہ میں جسم میں کیلشیم کی قلت' ہڈیوں کی کمزوری' ہڈیوں کا ٹوٹنا اور بھنا پن یعنی آسٹیوپوروسس جیسی شکایات واقع ہوتی ہیں۔ ایسی صورت میں افسوس ناک امر یہ ہے کہ غذا میں کیلشیم کا اضافہ کرنے کے باوجود اس کیلشیم کی تلافی نہیں ہو سکتی جو حیوانی لحمیات کثرت سے استعمال کرنے کے باعث جسم سے خارج ہو جاتا ہے۔ اس طرح کم چکنائی دار سبزی جاتی غذا ہر صورت ایک صحت افزا چیز ہے جو ہر شخص کے لئے مفید ہے اور اسے اختیار کرنے سے ہر آدمی اپنی زندگی سے ازسرنو لطف اندوز ہو سکتا ہے۔

چند احتیاطیں

سبزیوں، ترکاریوں، پھلیوں اور اناج پر مشتمل غذاؤں کی اہمیت و افادیت میں کسی قسم کے شک و شبہ کی گنجائش نہیں تاہم اس چیز کو بھی کبھی فراموش نہیں کیا جا سکتا کہ اللہ تعالیٰ نے کسی بھی شے کو بے مقصد پیدا نہیں کیا۔ حیوانی چکنائی کی بہرحال اپنی ایک مسلمہ حقیقت ہے اگر ہر قسم کا گوشت مرغی، مچھلی یا انڈا وغیرہ بالکل ترک کر دیں گے تو بعض اشیاء کی جسم میں قلت پیدا ہو سکتی ہے۔ مثال کے طور پر وٹامنز بی حیوانی غذاؤں کا اہم عنصر ہیں جو انسانی صحت کے لئے مفید اور لازمی ہیں۔ یہ صرف حیوانی غذاؤں میں موجود ہوتے ہیں دوسری جانب آئرن (فولاد) ہرچند دیگر سبزیوں اور اناج میں موجود ہوتا ہے مگر یہ باآسانی ہضم نہیں ہوتا۔ وٹامنز بی خون پیدا کرنے کے لئے ضروری ہیں ورنہ خون کی کمی ہو سکتی ہے اسی طرح گوشت کو بالکل ترک کرنے سے وٹامنز ڈی بھی کم ہو سکتے ہیں جو دھوپ میں موجود ہوتے ہیں۔ لہٰذا اس صورت حال سے بچنے کے لئے آپ وقتاً فوقتاً حیوانی غذا کی مقدار کھا سکتے ہیں۔ اس کے لئے دودھ اور مچھلی کو ترجیح دیں۔ قطع چکنائی سے پاک غذاؤں سے روغنی تیزابوں کی قلت کا خطرہ رہتا ہے۔

اس بات کو بھی سامنے رکھا جائے کہ حاملہ یا دودھ پلانے والی خواتین، چھوٹے بچوں، آپریشن کرانے والے مریضوں کے لئے حیوانی چکنائی کی اہمیت بڑھ جاتی ہے کیونکہ اس قسم کے حالات میں حیوانی غذائیں بہت ضروری ہیں لیکن اعتدال کا دامن ہاتھ سے نہیں چھوڑنا چاہیے۔

حکیم کفیل احمد بشیر

سبزیاں اور ہماری صحت

جدید تحقیق نے یہ بات ثابت کر دی ہے کہ سبزیوں میں ہر مرض کے خلاف مدافعتی اجزا بکثرت پائے جاتے ہیں، اور بعض امراض میں سبزیاں اکسیر کا درجہ رکھتی ہیں، لیکن سبزیوں کا عام انداز میں استعمال ان کی افادیت و اہمیت کو متاثر کرتا ہے اور مطلوبہ نتائج حاصل نہیں ہو پاتے۔ اس کے لیے سبزیوں کو استعمال میں لانے سے قبل چند ضروری باتوں کا خیال رکھنا پڑتا ہے۔

☆ سبزیوں کو پکانے کے دوران یہ بات خصوصی طور پر ذہن نشین رکھیں کہ ان کی غذائیت ضائع نہ ہونے پائے اور جہاں تک ممکن ہو سکے ان کی غذائیت کو محفوظ رکھا جائے۔ اس کے لیے ہم آپ کو چند احتیاطی تدابیر سے آگاہ کرتے ہیں جنہیں مدنظر رکھتے ہوئے آپ سبزیوں میں موجود غذائی عناصر کو کم سے کم ضائع ہونے سے بچا لیں گے۔

☆ سب سے پہلے آپ سبزیوں کو کاٹنے سے قبل انہیں اچھی طرح صاف کر لیں۔ اگر سبزیاں پہلے کاٹی جائیں اور بعد میں ان کی صفائی کریں تو اس سے سبزیوں میں پائی جانے والی غذائیت کم ہو سکتی ہے، یعنی پانی کے ساتھ غذائی عناصر کے ضائع ہونے کا احتمال رہے گا۔

☆ سبزیوں کو استعمال سے قبل بوائل کر لیں یا انہیں اسٹیم (بھاپ) میں پکائیں۔ پکاتے وقت آنچ دھیمی رکھیں اور انہیں زیادہ مت گلائیں،

کیونکہ زیادہ گلنے سے سبزیوں میں موجود غذائی عناصر بھاپ کی شکل میں ضائع ہو جائیں گے۔

☆ جہاں تک ممکن ہو سبزیوں کو دوبارہ گرم کرنے سے گریز کریں اور کوشش کریں کہ اتنی سبزی پکائیں جو آپ ایک مدت میں کھا سکیں۔

☆ سبزیاں چھیلتے وقت اس بات کا دھیان رکھیں کہ وہ زیادہ نہ چھل جائیں' کیونکہ زیادہ چھل جانے کی صورت میں بھی سبزیوں کی غذائیت ضائع ہو جاتی ہے۔

☆ سبزیاں زیادہ دیر تک پانی میں نہ بھگوئیں۔ اس سے بھی سبزیوں کی غذائیت پانی میں گھل کر ضائع ہو جاتی ہے۔

☆ سبزیوں میں شفابخش اور دافع امراض' خواب آور اور سکون بخش اجزاء بدرجہ اتم موجود ہوتے ہیں۔ پیاز اور مولی کو اعصاب کی مضبوطی کے لیے ایک ٹانک کا درجہ حاصل ہے۔

☆ ماہرین سو فیصد اس بات پر متفق ہیں کہ سبزیوں میں کینسر سے بچاؤ کی صلاحیت بھی پائی جاتی ہے۔ ان میں گاجر' لہسن' گوبھی' بند گوبھی' پالک' پیاز اور ٹماٹر خاص طور پر قابل ذکر ہیں۔

سبزیوں کی کاشت

اگر آپ کے گھر میں زیادہ گنجائش نہیں ہے تو پریشان نہ ہوں' آپ سبزیوں کو چھوٹے بڑے گملوں میں بھی اگا سکتے ہیں۔ اگر خوش قسمتی سے آپ کے پاس جگہ ہے تو پھر کیا کہنے۔ آپ آسانی سے ہر طرح کی سبزیاں اس جگہ کاشت کر سکتے ہیں۔

چند بنیادی نکات کو ذہن میں رکھنا چاہئے۔ ذیل میں ان نکات کو بیان کیا جا رہا ہے۔

کسی اچھی نرسری سے بیج اور پودے کی خریداری کریں۔

زمین کو پانی دے کر تیار کریں۔ اس کو پتھر اور جھاڑ پھونس سے بالکل پاک کریں۔

کھاد کو زمین کے رقبے کی مناسبت سے مکس کریں۔

ہمیشہ شام کے وقت پودے لگائیں اور ہلکا پانی دے کر چھوڑ دیں۔

جب پودے ذرا بڑے ہو جائیں تو پانی میں کھاد ملا کر ڈال دیں۔

سبزیاں موسم کی مناسبت سے کاشت کریں۔ گرمیوں کے دوران آپ بھنڈی' لوکی' ٹماٹر اور پیٹھا کاشت کر سکتے ہیں۔ بھنڈی حیاتین الف' ب' کیلشیم' فاسفورس' آئرن اور آیوڈین سے مالامال ہوتی ہے۔ کسی بھی قسم کی زمین میں اسے اگایا جا سکتا ہے۔ اس کے بیج کو زمین میں بونے سے قبل کم از کم چوبیس گھنٹے تک پانی میں بھگوئے رکھیں۔ ہر چار پانچ دن کے بعد پودوں کو پانی دیں اور جھاڑ پھونس سے صاف رکھیں۔

ذیل میں ہم چند خاص سبزیوں کا مختصر تعارف اور ان کے فوائد تحریر کر رہے ہیں۔ اس کے بعد اگلے صفحات میں آپ سبزیوں کے فیوض سے مکمل استفادے کے لئے تفصیلات ملاحظہ فرمائیں گے۔

گھیا -- حیاتین ب اور ج کا ذریعہ

لوکی حیاتین ب' اور ج کے حصول کا بڑا ذریعہ ہے۔ اسے آپ کئی طرح سے استعمال کر سکتے ہیں۔ ترکاری کے طور پر' رائتہ بنانے میں اور کوفتہ

بنانے میں بھی استعمال ہوتا ہے۔ اس کی کاشت فروری اور مارچ میں کی جاتی ہے۔ لوکی کے پودوں کے درمیان ساٹھ سے نوے سینٹی میٹر کا فاصلہ ہونا چاہئے۔ انہیں مستقل پانی کی ضرورت ہوتی ہے۔ جب لوکی کی لمبائی چالیس سے پچاس سینٹی میٹر ہو جائے تو اسے بیل سے الگ کر کے فوراً پکا لیں۔

پیٹھا--- فولاد سے بھرپور سبزی

پیٹھا حیاتین اور آئرن سے بھرپور سبزی ہے۔ اس کی طبی اہمیت بھی مسلمہ ہے۔ کسی بھی قسم کی زمین میں اس کی کاشت کی جا سکتی ہے۔ اس کے بونے کا صحیح وقت فروری اور مارچ کا ہے۔ اس کے بیج سخت ہوتے ہیں۔ اس لیے بونے سے قبل انہیں کم از کم دس گھنٹے تک پانی میں بھگوئے رکھیں۔ ایک سے دوسرے بیج کے درمیان بیس سے پچیس سینٹی میٹر کا فاصلہ رکھیں۔ ہر تین دن کے بعد انہیں پانی دیں۔ جب یہ بڑھیں گے تو انہیں سہارے کی ضرورت پڑے گی۔

ٹماٹر--- خون پیدا کرتا ہے

ڈبے میں پیک ٹماٹر کا گودا خاصی مقدار میں استعمال ہونے لگا ہے۔ آپ چاہیں تو اپنے گھر پر ٹماٹر بھی لگا سکتے ہیں۔ اسے سال میں دو بار لگایا جا سکتا ہے۔ پہلے پودوں کی تیاری کی جائے۔ اس کے بعد انہیں ساٹھ سینٹی میٹر کے فاصلے سے بویا جائے۔ ٹماٹر کے پودوں کو مرچ کے پودوں کے قریب کبھی نہیں بونا چاہئے۔ ہر چھ یا سات دن کے بعد انہیں پانی کی ضرورت ہوتی ہے۔

کدو--- وٹامن سی کا خزانہ

کدو وٹامن سی سے بھرپور ہوتے ہیں۔ نرسری میں انہیں مئی سے جون میں چھوٹے چھوٹے پودوں کی شکل میں لگایا جاتا ہے۔

کسی بھی سبزی کا پودا دوبارہ کاشت کرنے سے قبل اسے پانی دیتے رہیں۔ مٹی میں کھاد کی مقدار زیادہ ہو تو نتائج بہتر حاصل ہوتے ہیں۔ جس وقت پودے لگائے جائیں تو گھاس سے ڈھک دیں تاکہ ان کی نمی برقرار رہے۔

کرم کلہ--- وٹامن سی اور اے کا منبع

کرم کلہ (بند گوبھی) بھی وٹامن اے اور سی حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ ہے۔ اس معاملے میں بھی پہلے پودوں کی تیاری کی جاتی ہے پھر انہیں دوبارہ کاشت کے لئے لگایا جاتا ہے۔ مٹی میں کھاد اچھی طرح ملا دیں۔ اس میں نہ صرف پروٹین ہوتا ہے بلکہ اس میں فاسفورس اور آئرن بھی ہوتا ہے۔ انہیں دس سے پندرہ دن کے وقفے سے پانی دیا کریں۔

گاجر--- وٹامن اے سے لبریز سبزی

گاجر میں وٹامن اے کی بھرمار ہوتی ہے۔ زمین کو اس قدر گیلا رکھیں کہ جڑ بھی گیلی ہو جائے۔ ہر پودے کے درمیان چار سے پانچ سینٹی میٹر کا فاصلہ رکھیں۔ آٹھ سے دس دن کے وقفہ سے پانی دیں۔ بیج کو خاصی گہرائی میں بوئیں۔

چقندر --- بہترین مصفاء خون

چقندر بھی گاجر کی طرح تیزی سے نشوونما پاتا ہے۔ اگر اسے دوسری سبزیوں کے درمیان بویا جائے تو تیزی سے اگ آتے ہیں۔ کسی بھی زمین میں اسے بویا جا سکتا ہے۔

شلجم --- کیلشیم اور فولاد کا ذریعہ

شلجم بھی گاجر اور چقندر کی طرح کی سبزی ہے۔ اس میں کیلشیم اور آئرن کے علاوہ وٹامن اے اور سی کی کافی مقدار پائی جاتی ہے۔ اس کے پتے سلاد میں استعمال ہوتے ہیں۔ انہیں سات سے آٹھ سینٹی میٹر کے فاصلے پر لگائیں۔ شلجم کی ترکاری بنانے کے علاوہ اس کا اچار بھی ڈالا جاتا ہے۔

ہرے پتوں والی سبزیاں

ہرے پتوں والی سبزیاں کیلشیم' آئرن اور وٹامن اے اور سی کے حصول کا بہترین اور قدرتی ذریعہ ہیں۔ سردیوں میں پالک' میتھی اور سرسوں لگائیں جب کہ گرمیوں میں چولائی اور کلفہ کی کاشت کریں۔ ان کی نشوونما کے دوران زمین کو نم رکھیں

اگر آپ کے پاس جگہ نہیں ہے تو آپ دل چھوٹا نہ کریں۔ سب سبزیاں نہ سہی چند ایک تو آپ گملوں میں لگا ہی سکتے ہیں۔ گملے اب مختلف سائز میں دستیاب ہوتے ہیں۔ آپ اپنی ضرورت کے مطابق انہیں استعمال میں لا سکتے ہیں۔

کیلشیم اور سبزیاں

جسمانی ضروریات کے لیے کیلشیم غذائی اشیا میں اتنی فراوانی سے موجود ہوتا ہے کہ ہر طبقہ سے تعلق رکھنے والے افراد اس کو حاصل کر سکتے ہیں۔ کیلشیم کے ذرائع میں درج ذیل اشیا شامل ہیں۔

پتوں والی سبزیاں۔

دودھ۔ ○ پنیر۔ ○ مچھلی۔ ○ انڈا۔ ○ گوشت۔ ○ دالیں۔

کیلشیم سب سے زیادہ دودھ اور اس سے بنی ہوئی اشیاء مثلاً پنیر میں شامل ہوتا ہے۔ پنیر میں کیلشیم کی مقدار نو سو ملی گرام فی سو گرام ہے۔ اس کے بعد سبزیوں کا نمبر آتا ہے۔ دودھ کے بعد سب سے زیادہ کیلشیم ہرے پتوں والی سبزیوں میں پایا جاتا ہے۔

کیلشیم کی روزانہ مطلوبہ مقدار

عام طور پر کیلشیم کی کم سے کم مقدار جو شیر خوار بچوں میں ضروری سمجھی جاتی ہے وہ ۵۰۰ ملی گرام روزانہ ہے۔

نوجوانی تک ۱۵۰۰ ملی گرام کیلشیم روزانہ درکار ہوتا ہے۔

مردوں میں کیلشیم کی روزانہ مقدار مستقل رہتی ہے جبکہ خواتین میں مخصوص صورت حال میں کیلشیم کی مختلف ضرورت دیکھنے میں آئی ہے۔

کیلشیم کی ضرورت

بچوں میں چونکہ جوانی کی عمر تک جسمانی ساخت میں تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں لہٰذا بچپن سے جوانی تک بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ ساتھ کیلشیم کی

اضافی مقدار جسم کو روزانہ درکار ہوتی ہے۔

ایسی خواتین جو حاملہ ہوتی ہیں یا وہ خواتین جو اپنے بچوں کو دودھ پلاتی ہیں' اس پیریڈ میں کیلشیم کی اضافی ضرورت جسم کو ہوتی ہے۔

ایسی خواتین جن کی عمر ۴۵ سال کو پہنچ جاتی ہیں ان کے ایام بند ہونے کے قریب ہوتے ہیں۔ اس پیریڈ میں بھی جسم کو کیلشیم کی اضافی ضرورت ہوتی ہے۔

ان تینوں حالتوں میں جب کہ جسم کی کیلشیم کی ڈیمانڈ بڑھی ہوئی ہوتی ہے کیلشیم پر اگر خصوصی توجہ دی جائے تو بہت سے مسائل سے بچا جا سکتا ہے۔

کیلشیم کے اغراض

ہڈیوں اور دانتوں کی نشوونما اور مضبوطی۔

دل' پٹھوں اور اعصاب کے افعال۔

خون کا جمنا۔

پٹھوں کا سکڑنا۔

شریانوں کی شکل برقرار رکھنے میں کیلشیم کی ضرورت ہوتی ہے۔

نارمل کیلشیم لینے سے جسم' ہڈیوں اور دانتوں کی نشوونما صحت مند طریقے سے ہوتی ہے۔

کیلشیم کی کمی کے نقصانات

بچوں میں نوجوانی کی عمر تک کیلشیم کی کمی کی وجہ سے رگٹس نامی بیماری ہو جاتی ہے جس کی انتہائی صورت اوسٹیوپینیا کیلشیم کی کمی کی وجہ سے سامنے آتی ہیں جس میں ہڈیاں نہ صرف کمزور ہو جاتی ہیں بلکہ ان میں ٹوٹ پھوٹ کا عمل شروع ہو جاتا ہے۔

کیلشیم کے حصول کے ذرائع

کیلشیم کے حصول کے لیے فطرت میں پائے جانے والے کیلشیم کے ذرائع (خصوصاً سبزیوں) کو بروئے کار لائیں۔ ان سے اتنی مقدار میں کیلشیم مل سکتی ہے کہ آپ اپنی غذا کی کیلشیم کی ڈیمانڈ آسانی سے پورا کر سکتے ہیں لیکن اگر آپ ایسا نہیں کر سکتے تو دواؤں سے کیلشیم حاصل کرنے میں کوئی قباحت نہیں ہے کیونکہ کیلشیم ابتدائی عمر سے آخری عمر تک انتہائی ضروری ہے۔

آئندہ صفحات میں سبزیوں اور ان کی افادیت (عمومی و طبی) پر تفصیل سے روشنی ڈالی جا رہی ہے۔ امید ہے آپ ان کی قدرتی طاقت اور فوائد سے مکمل طور پر مستفید ہو پائیں گے۔

☆ ☆ ☆

آلو

آلو بنیادی طور پر براعظم امریکہ کی سبزی ہے۔ وہیں اسے دریافت کیا گیا تھا۔ زیرزمین جڑ دار سبزی ہے۔ دو صدی قبل ہمارے ملک میں اس سبزی کا تعارف بھی نہ تھا۔ گول' بیضوی اور لبوترے سائز میں آلو دستیاب ہوتے ہیں۔ یہ پہاڑی اور دیسی الگ الگ اقسام میں دستیاب ہیں۔

پہاڑی مقامات پر اس کی ایک ہی فصل مارچ تا اپریل کاشت ہوتی ہے۔ جب کہ میدانی علاقوں میں اس کی دو فصلیں کاشت ہوتی ہیں۔ پہلی فصل بہار کی اور دوسری خزاں کی فصل کہلاتی ہے۔ جنوری اور فروری میں بہار کی فصل اور ستمبر اور اکتوبر میں خزاں کی فصل تیار کی جاتی ہے۔

لاغری بدن کا علاج

سبزیوں میں مختلف وٹامنز سب سے زیادہ آلو میں پائے جاتے ہیں۔ اس کا مزاج سرد خشک ہے۔ آلو جسم کو طاقت دیتا ہے اور لاغرپن کو ختم کرتا ہے۔

جلی ہوئی جگہ کے لئے

اگر جلی ہوئی جگہ پر آلو کا لیپ کر دیا جائے یا کاٹ کر رکھ دیں تو درد کو افاقہ ہو جاتا ہے۔ اس مقام پر آبلہ نہیں پڑتا اور جلد آرام آ جاتا ہے۔

گنٹھیا کا علاج

آلو کو مندرجہ ذیل طریقے سے گنٹھیا اور جوڑوں کے درد والے مریض استعمال کریں تو بے حد فائدہ ہوتا ہے۔

آلو تندور میں ڈال کر خوب بھون لیں پھر اس کا چھلکا اتاریں۔ وہ مریض جن کے پیٹ میں یعنی جگر یا گردے میں پتھری ہو' وہ آلو کا زیادہ سے زیادہ استعمال کریں اور پھر دن بھر چار یا پانچ سیر پانی پئیں۔ انشاءاللہ پتھری ریزہ ریزہ ہو کر نکل جائے گی۔

مقوی معدہ

آلو ہضم ہو جانے پر بہترین سبزی ہے اور سب سے زیادہ فائدہ مند بھی مگر یہ دیر سے ہضم ہوتا ہے۔ کمزور معدے والوں کو آلو کم سے کم استعمال کرنا چاہئے کیونکہ یہ بادی ہوتا ہے۔

اروی

اس سبزی کی کاشت شہروں اور نشیبی علاقوں میں زیادہ ہوتی ہے۔ یہ آلو کی مانند جڑ والی سبزی ہے۔ اس کی نرم کونپلوں اور جڑوں کو بھی بطور سبزی استعمال کیا جاتا ہے۔

گرم مرطوب آب و ہوا میں زیادہ پنپتی ہے۔ پہلی بار اپریل اور پھر ستمبر میں جب کہ مارچ اور اپریل میں پہاڑی علاقوں میں سال میں دو بار کاشت کی جاتی ہے اور یہ فصل پانچ یا چھ ماہ میں تیار ہو جاتی ہے۔ یہ زیرزمین اگنے والی سبزی ہے۔

اروی ایک لیس دار اور لوگوں کی مرغوب سبزی ہے۔ عام طور پر اس کی جڑ کے سنہری پتے پھینک دیے جاتے ہیں حالانکہ یہ پتے بے حد مفید ہوتے ہیں اور تل کر کھانے میں بے حد خوش ذائقہ ہوتے ہیں۔

اروی کے سالن

یہ سبزی سالن کے طور پر استعمال کی جاتی ہے جو خشک اور شوربے والا ہردو قسم کا سالن اروی سے تیار ہو جاتا ہے۔ اس کے پتے بے حد نرم و نازک ہوتے ہیں اور یہ بھی بطور سبزی استعمال کیے جاتے ہیں۔

اروی کی جڑوں میں جو گٹھے بن جاتے ہیں اور جو اروی کی مانند لیس دار نہیں ہوتے' وہ کچالو کہلاتے ہیں اور انہیں اروی سے الگ کر کے ایک

علیحدہ سبزی کا درجہ دیا جاتا ہے۔ جب کہ ان کی کاشت مشترک ہوتی ہے۔

ضعف باہ کا علاج

اروی بے حد صحت بخش غذا ہے۔ اس کے چند روزہ استعمال سے ضعف باہ اور خشک کھانسی دور ہو جاتی ہے۔

☆ یہ کسی حد تک قابض سبزی ہے مگر اس میں مخصوص مصالحہ جات کے استعمال سے یہ قابض نہیں رہتی۔

☆ اروی مزاج میں سرد ہے۔ اگر اسے الگ حالت میں پکایا جائے تو یہ سردی کی طرف زیادہ مائل ہوتی ہے اور اگر گوشت یا کسی اور چیز کے ساتھ ملا کر پکایا جائے تو یہ معتدل ہوتی ہے۔

زیادتی شیر کے لئے

عورت کا دودھ جسے بچہ پی رہا ہو اگر خشک ہو رہا ہو تو اروی کھانے سے بڑھ جاتا ہے۔

مغلظ منی

مغلظ منی ہے۔ اس کے استعمال مسلسل سے مادہ گاڑھا ہو جاتا ہے اور پیشاب یا پاخانے کی تکالیف بھی اس کے استعمال سے دور ہو جاتی ہیں۔

اگر اس کے پکانے میں مصالحہ استعمال نہ کیا جائے تو یہ جسم میں سدے پیدا کر دیتی ہے۔ اس لیے گرم مصالحہ اس کا لازمی جزو ہے۔

امراض جلد اور قوت باہ

امراض جلد کے لیے اکسیر کا درجہ رکھتی ہے اور بلڈ پریشر کے مریضوں کے لیے اروی ایک بہترین غذا ہے۔ یہ وزن بھی بڑھاتی ہے۔

اروی ایک ایسی سبزی ہے جو مردوں کے لیے بے حد مفید ہے۔ یہ گردوں کی کمزوری دور کر کے قوت باہ میں اضافہ کرتی ہے۔ مردانہ کمزوری کا بہترین علاج ہے۔

فربہی بدن کے لئے

اگر اروی کو بطور سالن استعمال کیا جاتا رہے تو کمزور جسم کے افراد فربہ ہو جاتے ہیں۔ جلد کی خشکی اور چہرے کی شکنیں دور کرنے میں معاون ہوتی ہے۔

پیشاب اور مثانے کے امراض

پیشاب اور مثانے کی بیماریوں کو دور کرنے کے لیے اروی کا شوربے دار سالن بے حد مفید ہے۔ اروی کھانے سے قبل اسے چھیل کر نمک لگا کر رکھ دیں۔ جب اس کا پانی نکل جائے تو دھو کر استعمال کریں۔

بینگن

یہ برصغیر کی مشہور اور پسندیدہ ترکاری ہے۔ یہ خوبصورت سیاہی مائل رنگت والی سبزی ہے۔ اس کی ایک قسم سفید رنگ میں بھی ہوتی ہے۔ اس کی بہت سی اقسام ہیں۔ لمبا، گول اور قدو قامت میں ایک دوسرے سے بڑا اور چھوٹا ہوتا ہے۔

یہ بے حد منافع بخش سبزی ہے۔ سیاہ ہلکے ارغوانی رنگ کا بینگن بھی اکثر دیکھنے میں آتا ہے۔ یہ سال میں تین بار کاشت ہوتا ہے۔ اس لیے موسم گرما اور برسات کی سبزی کہلاتا ہے۔ ماہ فروری اور ماہ اکتوبر میں اس کی کاشت کی جاتی ہے۔ ماہ اپریل اور مئی میں بھی کاشت کیا جا سکتا ہے۔

امراض معدہ کا علاج

بینگن بھوک لگاتا ہے۔ معدہ کو طاقت دیتا ہے۔ قبض کشا ہے۔ معدہ میں گیس اور تبخیر ہو تو اسے کھانے سے دست آنے لگتے ہیں جو بے حد فائدہ بخش عمل ہے۔

بلغمی امراض کا علاج

بلغمی مزاج والوں کے لیے بینگن کا سالن بے حد مفید غذا ہے کیونکہ بینگن بلغم کا دشمن ہے۔ اسے کھانے سے بلغم کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔ بینگن کا

سالن دل کے لیے اچھا ہے۔ دل کو تقویت دیتا ہے۔

بواسیر کا علاج

یہ بواسیر کے لیے بے حد مفید ہے۔ اس کا سرا گھس کر بواسیر کے مسوں پر ملنے سے بے حد فائدہ ہوتا ہے۔ یہ بواسیر کے مسے ختم کر دیتا ہے۔

☆ بینگن کے سرے اور چھلکے لے کر انہیں دھوپ میں خشک کر لیں پھر انہیں کوئلوں پر ڈال کر بواسیر کے مسوں کو دھونی دیں۔ چند روز تک یہ عمل کریں۔ بواسیر کے مسے دور ہو جائیں گے اور انہیں آرام آ جائے گا۔

☆ اس کے علاوہ بینگن کو جلا کر اس کو شہد میں حل کر کے بواسیر کے مسوں پر ملیں۔ اس سے بھی بواسیر کو شفا ہو گی اور وہ خشک ہو کر جھڑ جائیں گے۔

بلغم کا خاتمہ

اگر اسے گوشت کے ساتھ ملا کر پکایا جائے یا اسے کھانے کے بعد انار یا سرکہ استعمال کیا جائے تو اس کی خشکی اور گرمی اثرانداز نہیں ہوتی۔

نفخ کا خاتمہ

بینگن ایک مفید ترکاری ہے۔ بلغم اور نفخ کے خاتمہ کے لیے بینگن کے چھلکے کو اتار کر اس کا بھرتہ بنایا جاتا ہے اور اسے استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ بھوک لگاتا ہے۔ قبض ختم کرتا ہے۔

☆ پیٹ میں ہوا بھرنے اور تبخیر معدہ کے لیے بینگن کی ترکاری مفید ہے مگر اس کا زیادہ استعمال منی کو ضائع کرتا ہے۔

بھنڈی

یہ پھلی کی صورت میں بے حد لیس دار سبزی ہے۔ اس کا اچار بھی ڈالا جاتا ہے۔ اس کا اوپر والا حصہ سخت ہونے سے پہلے اسے استعمال کیا جاتا ہے۔

یہ کپاس کی نسل میں سے ہے۔ یہ ولایتی اور دیسی دو اقسام کی صورت میں سبز اور سفید حالت میں کاشت کی جاتی ہے۔ یہ میدانی علاقوں کی سبزی ہے جو فروری سے جولائی تک میدانی علاقوں میں اپریل میں پہاڑی علاقوں میں بوئی جاتی ہے۔

بھنڈی ایک مشہور سبزی ہے۔ بعض ماہرین کے خیال کے مطابق اس کا اصل مقام ہندوستان ہے۔ مصر میں بھنڈی سے ایک خاص ڈش "ناف" تیار کی جاتی ہے۔

اس کی تاثیر کے باعث اہل بنگال زمانہ قدیم میں گلے کی خراش کے لیے استعمال کرتے تھے اور اب نزلہ زکام اور پیشاب کے امراض مثلاً سوزاک وغیرہ کے لیے اس کا جوشاندہ استعمال کیا جاتا ہے۔

بھنڈی ایک سدا بہار جھاڑی ہے۔ اس کا قد 120 سنٹی میٹر ہوتا ہے۔
اس کی پتیاں تین تا پانچ حصوں پر مشتمل قلب نما ہوتی ہیں۔ جس کی ڈنڈی ڈیڑھ سنٹی میٹر لمبی اور پٹی دار ہوتی ہے۔ ڈنٹھل کا رنگ زرد لیکن اس کا درمیانی حصہ ارغوانی رنگ کا ہوتا ہے۔ پھل مخروطی شکل کا ہوتا ہے۔

اس کے بیج گردے کی شکل کے ہوتے ہیں جس پر سفید اور سیاہ دھبے ہوتے ہیں۔ پودے کے تقریباً ہر جزو میں لعاب پیدا کرنے والا مادہ ہوتا ہے۔

مغلظ منی

بھنڈی کا پھل اور اس کے بیج بطور دوا استعمال ہوتے ہیں۔ اس کا ذائقہ پھیکا' لعاب دار ہوتا ہے۔ اس کا مزاج درجہ دوم میں سرد تر ہے لیکن بعض کے نزدیک معتدل ہے۔

بھنڈی قابض ہے

اسے کھانے سے پیٹ میں نفخ پیدا ہوتا ہے۔ چنانچہ وہ اصحاب جن کی قوت ہاضمہ درست نہیں رہتی وہ اسے استعمال نہ کریں۔
یہ قابض بھی ہے اور صحت مند انسانوں کے لیے بھی دیر سے ہضم ہوتی ہے۔ منی کو گاڑھا کرتی ہے اور امراض پیشاب میں بھی بے حد مفید ہے۔ اسے کھانے سے پیشاب کی جلن دور ہوتی ہے۔

پیاز

پیاز گٹھی دار جنگلی پودے کی صورت ہے۔ یہ موسم سرما کی پیداوار ہے۔ اس سبزی کی مانگ تمام سبزیوں سے زیادہ ہے۔ یہ سبزی دال اور ہر سالن کی تیاری میں استعمال ہوتا ہے۔

پیاز کی دو اقسام ہیں۔

۱۔ سرخ

۲۔ سفید

یہ کافی عرصے تک محفوظ رہتا ہے۔ اکتوبر سے نومبر تک اس کی کاشت کی جاتی ہے۔

پیاز کی ایک منفرد خوبی یہ ہے کہ یہ کھانوں سے زیادہ ادویات میں استعمال کی جاتی ہے۔ پیاز میں اس قدر مفید طبی فوائد موجود ہیں کہ دنیا بھر کے سائنس دانوں اور ماہرین طب و صحت کا دعویٰ ہے کہ کرہ ارض سے اگر تمام سبزیاں اور پودے ختم ہوجائیں اور ان کی جگہ صرف پیاز رہ جائے تو بھی انسان فائدے میں رہے گا۔

پیاز خوراک کا بنیادی جزو ہونے کے ساتھ ساتھ بطور دوا اکسیر کی حیثیت رکھتی ہے۔ ایک اندازے کے مطابق بچوں' خواتین اور مردوں کے کم و بیش تین ہزار امراض ایسے ہیں جن میں پیاز کا استعمال مفید ہے۔

سالن اور سلاد کا لازمی جزو

پیاز دنیا بھر میں استعمال میں آنے والی ایک ایسی سبزی ہے جس کے بغیر سالن' آملیٹ' کباب وغیرہ تیار نہیں ہوتے۔ سالن چاہے گوشت ہو یا سبزی' پیاز مصالحے کا لازمی جزو ہے۔ پیاز کے استعمال سے نہ صرف سالن میں لذت بڑھ جاتی ہے بلکہ مصالحہ میں اضافہ' گاڑھاپن پیاز ہی سے پیدا ہوتا ہے۔

پیاز سالن کے علاوہ کچی بھی کھائی جاتی ہے۔ اس کا اچار بھی بنتا ہے اور تقریباً ہر طرح کے سلاد میں مختلف اشکال میں سجائی جاتی ہے۔

اس کا مزاج گرم تر ہے اور بعض محققین اسے گرم و خشک کہتے ہیں۔

پیاز کی رنگت سرخ' پیازی اور سفید ہوتی ہے۔ اس کا ذائقہ پھیکا یا تیز ہوتا ہے۔ بیج قدرے تلخ ہوتا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ کلونجی پیاز کا بیج ہے۔

پیاز --- ایک دیوتا

قدیم مصر کے لوگ پیاز کو دیوتا کی خوراک سمجھتے تھے اور پیاز کی پوجا کی جاتی تھی نیز اسے کھانا متبرک سمجھتے تھے۔ اسی لئے اہرام مصر بنانے کے دوران مزدوروں کو پیاز غذا کے طور پر ضرور دی جاتی تھی تاکہ ان کی توانائی بحال رہے۔

جزائر غرب الہند میں لوگ مریض کی صحت یابی کے بعد اس کے کمرے کو پاک اور جراثیم ختم کرنے کے لئے مریض کو باہر نکال کر پیاز کے ٹکڑے پورے فرش پر پھیلا دیتے تھے اور کئی گھنٹے کے بعد پیاز کے ٹکڑوں کو مریض کے بعض کپڑوں کے ساتھ دفن کر دیتے تھے۔ ان کا عقیدہ تھا کہ اس طرح

مرض دوبارہ حملہ نہیں کرتا۔

پیاز کی یوں تو کئی قسمیں ہیں لیکن عام پیاز جو ہم کھاتے ہیں اسی طرح کی ایک جنگلی پیاز بھی ہوتی ہے۔ اس جنگلی پیاز کی بعض اقسام انتہائی تیز اور زہریلی ہوتی ہیں۔ جنگلی پیاز دو قسم کی ہوتی ہے۔ ایک پرت دار عام پیاز کی طرح اور دوسری گودے دار بغیر پرت والی۔

جنگلی پیاز کی تاریخ

جنگلی پیاز کی تاریخ بہت قدیم ہے۔ بقراط نے ۴۶۶ قبل از مسیح اس کا تذکرہ کیا ہے اور اس نے بھی اس کی دونوں قسمیں بطور دوا استعمال کی ہیں۔ جنگلی پیاز پر فیثا غورث نے ایک کتاب بھی لکھی تھی اور کہا جاتا ہے کہ پیاز کا سرکہ اسی کی ایجاد ہے۔ قدیم عرب بھی جنگلی پیاز کے استعمال سے واقف تھے۔ قدیم یونانی حکیم پاتھا گورس نے بھی پیاز کے بے شمار خواص و فوائد بیان کئے ہیں۔

پیاز کو جنگلوں اور خاص طور پر پانی والے علاقوں سے لا کر جب شہروں میں کاشت کیا گیا تو اس کی تیزی اور تاثیر میں فرق آگیا اور زہریلا مادہ بھی ختم ہو گیا۔ پھر یہ زمانہ قدیم سے ہی دوا کے ساتھ ساتھ غذا کے طور پر بھی استعمال ہونے لگی۔ پیاز کی دونوں قسمیں جنگلی اور بستانی (شہری) ہیں بظاہر کوئی فرق نہیں ہے۔ جنگلی پیاز کے پتے چوڑے ہوتے ہیں۔ یہ پیاز ذائقہ میں کڑوی ہوتی ہے۔ یہ سرخ سفید اور زرد رنگ کی بھی ہوتی ہے۔

مختلف زبانوں میں اس کے مختلف نام ہیں۔ قرآن میں اس کا تذکرہ بصل کے نام سے ہوا ہے اور اس کا تذکرہ قوم موسیٰ کی زبانی ہوا ہے۔ جس

سے اس کے قدیم زمانے سے استعمال کا پتا چلتا ہے۔ اس کا طبی نام "عنصل" ہے اور نباتاتی نام ایلیم سیپا ہے۔ پیاز میں حیاتین بے حیاتین جی حیاتین ای کاربوہائیڈریٹس' پروٹینز' کیلشیم' میگنیشیم' پوٹاشیم' سوڈیم' گندھک' فاسفورس' آئرن اور معدنی نمکیات بھی پائے جاتے ہیں۔

بھارت کے قدیم زمانے کے معروف حکیم "مشرت" نے پیاز کو آواز کی درستی' تیز ذہن' نیز رنگ کو گورا کرنے اور ٹوٹی ہوئی ہڈی کو جوڑنے کے لئے مفید بتایا ہے۔

شہنشاہ یونان "نیرو" اپنی آواز کو شیریں بنانے کے لئے سال کے بارہ مہینے پیاز کھاتا تھا۔ آئرلینڈ میں لوگ پیاز کو نزلہ' زکام اور کھانسی کی دوا کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔

پیاز کے فوائد بے انتہا ہیں جن کا مکمل احاطہ کرنا ممکن نہیں تاہم پیاز کی چند اہم خصوصیات درج ذیل ہیں۔

تقطیر البول کا علاج

پیاز کا جوشاندہ تقطیر البول (قطرہ قطرہ پیشاب آنا) میں بیحد نافع ہے۔

امراض چشم اور پھوڑے پھنسی کے لئے

پیاز امراض چشم کے لئے مفید ہے۔ حالت سفر میں آب و ہوا کے اختلاف کو رفع کرتی ہے۔ پھوڑوں کو پکانے اور فاسد مادے کے اخراج کے لئے بطور پلٹس استعمال ہوتا ہے۔

ریاح اور ورم تلی

برسات کے موسم میں اس کا استعمال موسمی تبدیلی کے لئے بہت مفید ہے۔ پیاز کا اچار کھانے سے ریاح کو بے حد فائدہ ہوتا ہے۔ پیاز تلی کے ورم کا سب سے بڑا علاج ہے۔

خارش اور شب کوری کا علاج

پیاز کا رس ملنے سے خارش دور ہوتی ہے۔ غذا میں پیاز کے زیادہ استعمال سے آنکھوں کی تمام بیماریوں کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔

☆ سفید پیاز کا پانی شب کوری (اندھراتا) اور جلن کے لئے بڑا مفید ہے۔

ڈنک کا درد

بچھو، بھڑ اور شہد کی مکھی وغیرہ کے کاٹنے کی جگہ پر پیاز کا پانی لگانے سے درد دور ہو جاتا ہے۔

لو کے اثرات کا خاتمہ

پیاز پاس رکھ لیں اور سر ڈھانپ لیں۔ چلچلاتی دھوپ میں لو کے اثرات ختم ہو جائیں گے۔

☆ لو لگ جائے تو پیاز کا پانی نکال کر پی لیجئے۔ لو کے بد اثرات کا خاتمہ ہو جائے گا۔

پیچش و سن سٹروک کا علاج

پیاز کا دو تولے پانی نکال کر نصف رتی افیون ملا کر پلا دیں۔ دست پیچش

فوراً تھم جائیں گی۔

☆ کچا پیاز کھانا سن اسٹروک کا مجرب علاج ہے۔

وبائی امراض کا علاج

پیاز میں حیاتین اور دیگر عناصر وافر مقدار میں موجود ہیں۔ پیاز ایک مکمل غذا ہے جسے قدرت نے بے شمار خصوصیات سے نوازا ہے۔ پیاز اندرونی و بیرونی طریقے سے استعمال کی جاتی ہے۔

ہیضہ اور طاعون کی وبا پھیلنے کے زمانے میں پیاز کا استعمال بے حد ضروری ہے۔ خون میں شکر کو کم کرتا ہے۔ یرقان کے مرض میں مفید ہے۔ ہر قسم کی کھانسی اور ضعف معدہ کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔

مرگی کا مرض

پیاز کا عرق کئی قسم کے امراض میں اکسیر ہے۔ مرگی کے مرض میں خون کی کمی کو دور کرنے کے لیے پیاز بہت مفید ہے۔ جلے ہوئے مقام پر پیاز کا عرق لگانا مفید ہے۔

درد پیٹ و پتھری مثانہ

پیٹ کا درد اور گلے کی سوزش کے علاوہ مثانے کی پتھری کے لیے پیاز کا مسلسل استعمال مفید ہے۔

بندش پیشاب و حیض

پیاز کا مزاج گرم خشک ہے۔ پیشاب آور ہے اور حیض آور بھی۔

کیڑوں اور جراثیم کو ہلاک کرتا ہے۔ قوت باہ پیدا کرتا ہے۔ پیاز کھاتے رہنے سے مختلف شہروں اور ممالک کی سیر کرتے ہوئے تبدیلی آب و ہوا کے اثرات طبیعت پر نہیں ہوتے۔

☆ پیاز کھانے سے دست، قے، ہیضہ اور امراض معدہ نہیں پیدا ہوتے۔

جب حضرت موسیٰ علیہ السلام کی قوم من و سلویٰ سے اکتا گئی تو اس نے مسور، پیاز اور لہسن کا مطالبہ کیا تھا۔

حیاتین ج کے لئے

حیاتین ج پیاز میں کافی مقدار میں موجود ہیں اور اس کی سب سے بڑی خوبی یہ ہے کہ اسے تھوڑی دیر پکا لیا جائے تو دیگر سبزیوں کے برعکس اس میں حیاتین کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔

☆ پیاز کے استعمال سے آواز سریلی ہوتی ہے۔ ٹوٹی ہڈیاں جوڑنے، دماغی ترقی اور رنگ گورا کرنے کے لیے مفید ہے۔ آئرلینڈ میں اسے نزلہ زکام اور کھانسی کی دوا کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔

لو کا علاج

لو چل رہی ہو اور آپ پیاز کی گانٹھ جیب میں رکھ لیں یا ہاتھ میں پکڑ لیں تو لو نہیں لگے گی۔

زہریلا کیڑا کاٹ لے تو

بچھو یا بھڑ کاٹ لے تو پیاز کا رس لگانے سے درد دور ہو جاتا ہے۔

رکاوٹ پیشاب

پیاز باریک پیس لیں اور گیہوں کے آٹے کے ساتھ ملا کر کھولتے پانی میں ڈال کر پلٹس بنا لیں پھر پیڑو پر باندھ دیں۔ تشنج، مثانہ کی درد اور رکا ہوا پیشاب کھل جاتا ہے۔

ہاضم اعلیٰ

پیاز ایک ہاضم سبزی ہے۔ ریاح کو ختم کرتی ہے۔ اگر کھٹی ڈکاریں آتی ہوں تو وہ ختم ہو جاتی ہیں۔

☆ سرکہ کے ساتھ کھانے سے پانی کی خرابی کے اثرات سے بچاتی ہے۔

امراض چشم و گوش

آنکھوں کے امراض کے لیے بے حد مفید ہے۔ آنکھیں دکھ رہی ہوں یا سوج جائیں تو اس کا پانی شہد کے ساتھ ملا کر ٹپکانے سے آرام آ جاتا ہے۔

☆ اس کا رس کان میں ٹپکانے سے کان کا میل صاف ہو جاتا ہے۔

ہچکی کے لئے

پیاز تراش کر دھو لیں۔ اس پر نمک چھڑک کر ہچکی کے وقت مریض کو کھلائیں۔ ہچکی بند ہو جائے گی۔

☆ بہت دنوں سے ہچکی آ رہی ہو تو چند مرتبہ کے استعمال سے ہچکی بند ہو جائے گی۔

وبائی امراض میں

وبائی امراض اور طاعون پھیلا ہوا ہو تو پیاز کو اپنے پاس رکھیں اور کچی پیاز بھی کھائیں۔ انشااللہ آپ وبا سے محفوظ رہیں گے۔

نمونیہ کا علاج

اگر نمونیہ کی شکایت ہو تو آٹھ یا دس پیاز کوٹ لیں۔ گودا کر کے کسی قدر رائی ملا لیں۔ آگ پر بھونیں۔ چند منٹ ہلاتے رہیں۔ پھر حسب ضرورت گرم گرم پوٹلی میں ڈال کر متاثرہ سینے کے حصے پر رکھیں۔ جب وہ ٹھنڈا ہو جائے تو ایسی ہی دوسری پوٹلی رکھیں۔ جب تک کچھ دیر ہی بعد صحت نہ ہو جائے یہ عمل جاری رکھیں۔

دستوں کا علاج

سفید پیاز لیں اور اسے خشک کر لیں اور اسے خوب کوٹ پیس کر سفید سفوف بنا لیں اور رکھ لیں۔ آدھ پاؤ دہی میں چھ ماشے سفوف ملا کر دینے سے لاتعداد دست آنے بند ہو جائیں گے۔ اگر ایسا نہ ہو تو دوسری بار دیں۔ پیچش بھی ختم ہو جائے گی۔ خوراک میں صرف چاول دیں۔

پتھری کا اخراج

نصف چھٹانک پیاز کا رس صبح نہار منہ پلانے سے مثانہ گردہ کی پتھری ریزہ ریزہ ہو کر خارج ہو جائے گی۔

پودینہ

یہ ایک چھوٹا سا دائمی پودا ہے۔ برصغیر میں ہر جگہ پیدا ہوتا ہے۔ خوشبو دار سبزی ہے۔ یہ مارچ یا برسات میں کاشت کیا جاتا ہے۔ یہ اپنے اندر حیرت انگیز خصوصیات رکھتا ہے۔

عام طور پر یہ ننھے پتے کھانوں کو خوشبودار' خوش ذائقہ بنانے کے کام آتے ہیں جب کہ پودینہ کئی امراض میں بطور دوا استعمال کیا جاتا ہے۔

کیلشیم اور فولاد کا ذریعہ

یہ ہاضم ہے۔ معدہ کے نظام کو درست کرتا ہے۔ اسکی خوشبو دار لذیذ چٹنی پسند کی جاتی ہے۔ خود زود ہضم ہے اور کھانے کو ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے۔

اس میں کیلشیم اور فولاد وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔ اسے خوراک اور دوا دونوں طریقوں سے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے سبز پتے سرکہ میں ڈال کر استعمال کیے جاتے ہیں۔

کمزور اور لاغر لوگ اس کے مسلسل استعمال سے موٹے اور طاقتور ہو جاتے ہیں۔ مقدار اور وزن بڑھتا ہے۔

قے اور کھٹی ڈکاریں

پودینہ حیرت انگیز خصوصیات کا مجموعہ ہے۔ ہاضمہ سے متعلق امراض میں بے حد مفید ہے۔ متلی' قے اور کھٹی ڈکاروں کے مرض میں بے حد مفید

ہے۔ غذا کو آسانی سے ہضم کرتا ہے۔ گیس کے مرض میں بھی مفید ہے۔

ہیضے کا علاج

ہیضہ جیسی مہلک بیماری کے جراثیم پر اثرانداز ہوتا ہے۔ پودینہ کو قدرت نے بہت سی خصوصیات سے نوازا ہے۔ اس کی ایک منفرد خوبی یہ ہے کہ یہ خون میں موجود فاسد مادوں کو خارج کرتا ہے۔

زہروں کا تریاق

پودینہ زہر کا تریاق بھی ہے۔ خصوصاً بچھو' بھڑ' چوہے اور بلی کے کاٹے پر پودینہ پیس کر لیپ کر دیں۔ پودینہ حسن کو نکھارنے کیلئے بے حد مفید ہے۔

شربت پودینہ بنانا

پودینہ کا شربت بھی بنایا جاتا ہے۔ یہ بے حد لذیذ ہوتا ہے۔

ترکیب یہ ہے:۔ پودینہ کی ایک بڑی گٹھی دھو لیں۔ اسے ایک صاف برتن میں رکھ کر اس کے اوپر ایک کپ شکر اور پانچ عدد لیموں کا رس نچوڑیں اور اس آمیزے کو دو گھنٹے تک اسی طرح پڑا رہنے دیں۔ اس کے بعد اس محلول کو جگ میں بھر لیں۔ برف ڈال کر اس میں ادرک کا سرکہ اور پودینے کی چند پتیاں ڈال کر پیس لیں۔ یہ نہایت لذیذ اور خوش ذائقہ شربت ہو گا جو دل اور دماغ کو قوت فراہم کرے گا۔

پھول گوبھی

یہ موسم سرما کی سبزی ہے۔ سبزیوں کی ملکہ اور شہزادی کہلاتی ہے کیونکہ اس کے خوبصورت سفید پھول خوشنما معلوم ہوتے ہیں۔ قدیم کتب میں ان کا جابجا تذکرہ ہے۔

یہ جون اور جولائی میں ہر قسم کے علاقے میں قابل کاشت ہے۔ یہ ماہ ستمبر میں بھی کاشت ہوتی ہے۔ اس کی اقسام میں سلور سٹار' فرخ آبادی پتہ اور فیروز پوری مشہور ہیں۔

فساد خون کا علاج

سرد خشک مزاج ہے اور کسی قدر بادی بھی۔ مگر گھی میں بھون کر مصالحہ ڈالنے سے یہ تاثیر ختم ہو جاتی ہے۔ ادرک کے ساتھ استعمال کرنے سے نہ صرف ذائقے میں اضافہ ہوتا ہے بلکہ فائدہ مند بھی ہے۔ ایسے لوگ جنہیں فساد خون کی بیماری کی شکایت ہو وہ اسے مسلسل استعمال کریں۔

قے' بواسیر اور جریان کا علاج

خون' قے کو بند کرتی ہے اور مریض کو سکون ملتا ہے۔ خونی و بادی بواسیر کے لیے بے حد مفید ہے۔ پیشاب کی جلن اور جریان کے لیے بے حد مفید ہے۔

پھلی سیم

یہ بڑی پسندیدہ اور مشہور سبزی ہے۔ اس کے دانے نکال کر پکایا جاتا ہے۔ اس کے دانے اگر تنہا پکائے جائیں تو اس قدر لذیذ نہیں ہوتے اس لیے اسے قیمہ کے ساتھ پکایا جاتا ہے۔ اس میں وٹامن سی' نشاستہ' کیلشیم اور پروٹین شامل ہے۔

دنیا کے بہت سے ممالک میں یہ پھلیاں پیدا ہوتی ہیں۔ لوگ انہیں بڑے شوق اور رغبت سے کھاتے ہیں۔ ان پھلیوں کو مختلف طریقوں سے پکایا جاتا ہے۔ انہیں زیادہ تر گوشت کے ساتھ پکایا جاتا ہے اور مرچ مصالحوں کے علاوہ گھی اور تیل بھی ڈالتے ہیں۔ ان میں دانے ہوتے ہیں۔ دانے نکال لیے جاتے ہیں اور ان سے جو سالن بنتا ہے وہ بے حد لذیذ ہوتا ہے۔

مقوی بدن

اس سبزی میں غذائیت کے ساتھ پروٹین' نشاستہ اور وٹامن سی وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔ اس کا مزاج سرد خشک ہے۔ اگر اس کے دانے قیمہ یا گوشت کے ساتھ پکائیں تو بے حد لذیذ بنتے ہیں۔ انہیں تنہا پکانا ٹھیک نہیں۔ یہ تنہا اچھی نہیں لگتی۔

چستی کے لئے

یہ سبزی جسم کو طاقت دیتی ہے' جسم میں پھرتی پیدا کرتی ہے اور لاغری و کمزوری کو دور کرتی ہے۔ اس کے استعمال سے جسم فربہ ہوتا ہے۔ یہ سبزی سرد مزاج والوں کو راس نہیں آتی' انہیں زیادہ نہیں کھانی چاہئے۔

سوزش و حدت معدہ اور قبض

یہ سبزی قدرے قابض ہے۔ اس کے استعمال سے معدے میں گیس یا ریاح پیدا ہوتی ہے۔ یہ سبزی گوشت یا گرم مصالحے کے بغیر کسی کام کی نہیں ہوتی۔

اگر کسی شخص کے معدے میں سوزش اور حدت ہو تو اسے اس سبزی سے پرہیز کرنا چاہئے۔ ایسے لوگوں کو سیم کی پھلیاں بہت نقصان دہ ہیں۔

یہ سبزی تازہ لینی چاہئے اور پھلیاں نرم اور کچی ہوں' زیادہ پکی ہوئی پھلیاں بدمزہ ہوتی ہیں۔

ٹماٹر

جس طرح سیب کو پھلوں کا بادشاہ کہا جاتا ہے، اسی طرح ٹماٹر کو بھی سبزیوں کا بادشاہ تسلیم کرنا چاہیئے کیونکہ غذائی اعتبار سے دونوں کے فوائد ایک جیسے ہیں۔

اگرچہ ٹماٹر ایک معمولی سبزی ہے لیکن فوائد کے اعتبار سے دیکھا جائے تو اس کا درجہ بہت بلند ہے۔ یہ بچوں، نوجوانوں اور بوڑھوں کے لیے یکساں مفید ہے۔ آپ اسے باقاعدگی سے خود کھائیں اور خاندان کے دوسرے افراد کو بھی ضرور استعمال کرائیں۔ ٹماٹر اللہ تعالیٰ کی طرف سے انسان کے لیے ایک بہت بڑی نعمت ہے۔

جنوبی امریکہ کی یہ سبزی ہر مزاج کے لوگوں کا پسندیدہ پھل اور سبزی ہے۔ اس کا گودا پتلا اور لذیذ ہوتا ہے۔ اسے جنوبی امریکہ والے محبت کا پھل کہتے ہیں۔

اس کی متعدد اقسام ہیں۔ اس کی شکل کسی حد تک ناشپاتی سے ملتی جلتی ہے۔ میدانی علاقوں میں اس کی سال بھر میں تین فصلیں اور پہاڑی علاقوں میں ایک فصل تیار ہوتی ہے۔

میدانی علاقوں میں جون سے اگست تک اور پہاڑی علاقوں میں اگست سے ستمبر تک فصل تیار کی جاتی ہے۔ موسم گرما کی یہ سب سے اچھی سبزی

ہے۔

بچوں کے لئے قدرتی ٹانک

یہ ثابت ہو چکا ہے کہ ٹماٹر میں وٹامن سی وافر مقدار میں پائی جاتی ہے جو بحالی صحت اور تندرستی کے لیے بے حد ضروری ہے۔ لاغر اور نحیف مریضوں کے لیے اس کا استعمال بے حد مفید ہے۔ ٹماٹر میں ایسی تیزابی خاصیت پائی جاتی ہے جو خون کو صاف کرتی ہے۔

جو بچے لاغر اور کمزور ہوں انہیں روزانہ صبح ایک عمدہ ٹماٹر دھو کر چوسنے کے لئے دیں کیونکہ اس میں وہ تمام غذائی اجزاء موجود ہیں جو بچے کی پرورش کے لیے بے حد ضروری ہیں۔

اس کے استعمال سے بچوں کو دانت نکالنے میں بڑی سہولت رہتی ہے اور ان کا معدہ بھی ٹھیک کام کرتا ہے۔

اعصابی طاقت اور حیاتین کا منبع

جسم کے اعصابی نظام کو درست رکھنے اور تقویت دینے میں اس سے بہتر سبزی اور کوئی نہیں۔ جسم کو صحت مند اور مضبوط بناتا ہے۔ رگوں اور پٹھوں کو طاقت دیتا ہے۔ خون پیدا کرتا ہے۔ قبض کشا ہے۔

اس میں فاسفورس، کیلشیم، لوہا اور حیاتین کی وافر مقدار پائی جاتی ہے۔ اس لیے یہ غذائی اعتبار سے بھی بے حد مفید ہے۔ بچوں کی نشوونما اور پرورش میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

حیاتین کی کمی کو دور کرنے کے لیے مہنگے پھل خریدنے سے بہتر ہے کہ

یہ سبزی استعمال کی جائے۔ اس سے دوسرے پھلوں کی نسبت زیادہ فوائد حاصل ہوتے ہیں۔

امراض دنداں کے لئے

وٹامن سی کی کمی جو دانتوں کی خرابی اور مسوڑھوں میں پیپ آ جانے کا سبب بنتی ہے' اگر دن میں تین بار ایک چھٹانک ٹماٹر کا رس روزانہ استعمال کیا جائے تو یہ مرض بہت جلد ختم ہو جاتے ہیں اور اس کے ساتھ ساتھ نروس سسٹم میں خرابی اور خون کی خرابی کو بھی آرام آ جاتا ہے۔

حاملہ خواتین کے لئے

حاملہ خواتین کو صبح اٹھ کر ایک عمدہ ٹماٹر کھا لینا چاہئے یا ٹماٹر کا رس پی لینا چاہئے۔ اس سے طبیعت میں متلی اور قے آنے سے دن بھر افاقہ رہتا ہے۔ معدہ غذا کو ہضم کرنے کا پورا کام انجام دیتا ہے۔

اصلاح خون کے لئے

ایام رضاعت اس کے استعمال سے شیر خوار بچے کو بھی فائدہ پہنچتا ہے کیونکہ جب اس کے استعمال سے ماں کا خون صاف ہوتا ہے تو بچے کو بھی فائدہ پہنچتا ہے۔ اس لیے دودھ پلانے والی ماؤں کو اس کا استعمال ضرور کرنا چاہئے۔

ٹماٹر کا صحیح استعمال

ٹماٹر ہمیشہ کچا استعمال کریں۔ ہمارے گھروں میں زیادہ ٹماٹر گوشت اور دیگر سبزیوں میں پکا کر استعمال کیا جاتا ہے مگر اس طرح اس کی غذائیت کے

اجزاء جل جاتے ہیں اور فوائد میں بہت حد تک تغیر واقع ہو جاتا ہے۔

مقوی ہاضمہ

دوپہر کے کھانے کے ساتھ ٹماٹر' سلاد' مولی' چقندر اور پیاز کا استعمال بھی کرنا چاہئے۔ یہ صحت کے لیے بے حد مفید ہے۔ اس سے ہاضمے کی شکایت دور ہوتی ہے۔

کچا ٹماٹر کھانے کے بعد کچھ دیر تک پانی نہ پئیں کیونکہ اس طرح تیزابی مادے معدے میں اپنا طبعی کام خوب اچھی طرح کر سکتے ہیں۔

ٹنڈہ

ٹنڈہ ایک مشہور عام سبزی ہے۔ اسے ہر مزاج اور ہر طبقہ کے لوگ کھانا پسند کرتے ہیں۔ اس لیے اسے دل پسند سبزی بھی کہا جاتا ہے۔ یہ سبز اور سفید دو رنگوں میں ہوتا ہے۔

یہ گرم خطوں کی سبزی ہے جو گرم و خشک آب و ہوا میں پیدا ہوتی ہے۔ اس کی فصلیں ہاڑھ' ساون کی الگ الگ ہوتی ہیں۔ ہاڑھ فصل فروری سے اپریل اور ساون کی فصل جون یا جولائی میں بوئی جاتی ہے۔ اپریل اور ستمبر میں بھی اسے کاشت کیا جاتا ہے۔

مقوی دل و جگر' دافع درد قولنج

یہ لذیذ اور پسندیدہ سبزیوں میں شمار کی جاتی ہے۔ اس کا مزاج سرد تر ہے۔ اس کا سالن زیادہ تر لذیذ اور عمدہ ہوا کرتا ہے۔ جگر' دل و دماغ کو طاقت دیتا ہے۔

گوشت کے ساتھ پکانے سے ہر چند سالن مزے دار بن جاتا ہے مگر طبی فوائد کے لحاظ سے یہ دیر ہضم ہو جاتا ہے۔

درد قولنج والوں اور رطوبت معدہ والوں کے لیے یہ مضر صحت ہے۔

ٹنڈے کے بیجوں سے تیل نکالا جاتا ہے۔ یہ تیل سر کو سرد رکھنے میں معاون ہوتا ہے۔

نیند آور اور دافع درد سر

ٹنڈہ نیند لاتا ہے۔ سر کے درد کے لیے ٹنڈے بے حد کارآمد سبزی ہے۔ یہ ہاتھ' پاؤں اور پیشاب کی جلن کو دور کرتا ہے۔ گرمی کے بخار میں یہ اکسیر ہے۔

بلڈ پریشر اور بلغم کی دوا

یہ دیر ہضم سبزی ہے۔ مگر مصالحہ جات کے استعمال کی وجہ سے یہ دیر ہضم نہیں رہتا بلکہ زود ہضم ہو جاتا ہے۔ بلڈ پریشر اور بلغم کے لیے بہترین دوا کی حیثیت رکھتا ہے۔ یہ کدو کے خاندان میں سے ہے۔

چقندر

یہ دراصل پودے کی جڑ ہوتی ہے۔ اس میں حیاتین الف اور ب کے علاوہ فولاد اور قدرتی شکر وافر مقدار میں پائی جاتی ہے۔ یہ سبزی جگر کے لئے بے حد مفید ہے۔ حاملہ خواتین کے لیے اس کا استعمال خصوصاً مفید ہے۔

چقندر شلجم کی مانند مشہور ترکاری ہے۔ قدرے شیریں اور مزاج گرم تر درجہ اول بتایا جاتا ہے۔ اسے فارسی میں چقندر، عربی (سلق)، سندھی (سورن) اور انگریزی میں Beet Root کہتے ہیں۔

اکثر لوگ چقندر کو دوسری سبزیوں کے ساتھ پکانا تو درکنار کبھی کبھار بھی استعمال کرنے سے گریز کرتے ہیں حالانکہ یہ ترکاری ایک مفید غذا بھی ہے اور بہت سے امراض میں فائدہ دینے کے ساتھ ساتھ صحت مند خون کے اضافہ کا بھی سبب ہوتی ہے۔ عام طور پر بطور سلاد زیادہ کھایا جاتا ہے لیکن بعض لوگ اسے پکا کر کھانا زیادہ پسند کرتے ہیں۔ اس کے گودے کا رنگ سرخ ہوتا ہے۔

اس کی بعض قسمیں انتہائی سرخ جبکہ کچھ اقسام کم سرخ ہوتی ہیں۔

چقندر کا ذائقہ میٹھا ہوتا ہے۔ اس لئے ذیابیطس کے مریضوں کو اسے استعمال نہیں کرنا چاہیے یہ شکر تیار کرنے کے کام بھی لایا جاتا ہے۔ اس میں وٹامنز کے علاوہ کیلشیم، فاسفورس اور آئرن پایا جاتا ہے۔ اسے کھانے سے جسم کو طاقت ملتی ہے۔ ہاضمے میں مدد دیتا ہے اور جگر کی کارکردگی درست کرتا ہے۔

تلی کے لئے بھی مفید ہے۔ سردرد کی صورت میں چقندر کا استعمال فائدہ دیتا ہے۔

سرطان کا علاج

یورپی ممالک چقندر پر سرطان کو دور کرنے کے لئے تجربات کر رہے ہیں اور بعض کے خیال میں سرطان میں چقندر مفید ثابت ہوتا ہے۔ فرانس کے معالج سرطان کے مریضوں کو ایک کلو چقندر کھانے کا مشورہ دیتے ہیں۔

قبض کشا

یہ قبض کشا ہے ورموں کو دور کرتا ہے اور ریاح کو تحلیل کرتا ہے اس میں غذائیت بہت ہوتی ہے اس کے پتوں کو بطور ساگ پکا کر کھایا جاتا ہے اور بعض لوگ اس میں تھوڑی سی مسور کی دال بھی ملا لیتے ہیں۔

بالوں کو لمبا اور نرم کرنا

بیرونی استعمال میں چقندر ابال کر اس کا پانی سر کی خشکی دور کرنے کے لئے استعمال ہوتا ہے۔ اس سے بال لمبے اور نرم ہو جاتے ہیں۔

سر کی خشکی

اس کے علاوہ چقندر کے پتوں کو مہندی کے ہمراہ پیس کر سر پر لیپ کرنے سے بھی بالوں کو نئی طاقت ملتی ہے اور سر کی خشکی جاتی رہتی ہے۔

بعض حکماء نے اس کی چند اہم خوبیاں بیان کی ہیں۔

مفرح دماغ

اس کا استعمال دماغ کے لئے انتہائی مفید ثابت ہوتا ہے۔ یہ دماغ کی تکان کو دور کر کے اسے تر و تازہ کر دیتا ہے۔

بلغم کا علاج

اس کا مسلسل استعمال گلے میں گرنے والی اور سینے کی بلغم کو خشک کرتا ہے۔

برائے قوت باہ

قوت باہ کے لئے اس کو ایک ایسے ٹانک کا درجہ حاصل ہے جس کا کوئی نعم البدل نہیں۔

ورم اور ریاح کا علاج

ورم اور ریاح کو تحلیل کرنے کی قدرتی صلاحیت اس میں وافر مقدار میں موجود ہوتی ہے۔ اس کے لئے اس کا رس پینا مفید ہے۔

خون اور دودھ کی کمی کا علاج

نہ صرف انسانی خون میں خاطر خواہ اضافہ کرتا ہے بلکہ وہ عورتیں جو بچوں کو دودھ پلا رہی ہوں لیکن ان کا دودھ بچے کے لئے پورا نہ پڑتا ہو چقندر استعمال کریں تو ان کے دودھ میں اضافہ ہو گا تاہم درد قولنج اور معدے کے مریضوں کے لئے مضر اثرات رکھتا ہے بلکہ کمزور معدے کے افراد کو کھانے کے بعد اپھارہ کی شکایت ہو سکتی ہے اور پیٹ پھولتا ہوا محسوس ہو سکتا ہے تاہم

ہر چیز کی طرح اس کا حد سے زیادہ استعمال مضر ثابت ہو سکتا ہے۔

انیمیا کا علاج

چقندر سے خون کی پیدائش میں اضافہ ہوتا ہے۔ اگر چقندر اور ٹماٹر کا جوس استعمال کیا جائے یا ان کا سوپ تیار کر لیا جائے تو یہ دبلے پتلے حضرات کے لیے یا جن کا وزن کم ہو یا پھر ان میں خون کی کمی کی شکایت ہو تو یہ ان تمام شکایات کا ازالہ کر دیتا ہے۔

ایسے ننھے منے بچے جن کے جسم میں خون کی شدید کمی ہو انہیں اس سبزی کا جوس یا رس پلائیں۔ انشاءاللہ چند ماہ میں خون کی کمی کی شکایت ختم ہو جائے گی۔ یہ سبزی ہر عمر کے بچوں اور خواتین و حضرات کے لیے مفید ہے۔

بلغم اور ریاح کے لئے

اس کا مزاج گرم ہے۔ چقندر سینے کی نالیوں کو کھولتا ہے اور بلغم ختم کر کے جسم سے خارج کرتا ہے۔ ورم اور ریاح کو تحلیل کرتا ہے۔

درد گردہ اور گنٹھیا

درد گردہ اور گنٹھیا میں آرام پہنچاتا ہے۔ اعصاب کو قوت دیتا ہے اور جسم کو طاقتور بناتا ہے۔ قبض کشا ہے۔ جسم کی عام لاغری کو ختم کرنے میں اکسیر کی حیثیت رکھتا ہے۔

گنج کا علاج

سر کے بالوں کو نرم و ملائم کرنے اور سر پر بال اگانے کے لیے اس کے

پتے مہندی کے ہمراہ پیس کر سر پر لگائیں۔ سر کے بال اگنے لگیں گے اور نرم و ملائم ہوں گے۔

پتھری کا اخراج

چقندر پانی میں اس طرح ابالیں کہ اس کا پانی گاڑھا گاڑھا نکل آئے۔ ہر روز تین چار بار تین چھٹانک پانی مریض کو پلائیں۔ انشااللہ پتھری ریزہ ریزہ ہو کر خارج ہو جائے گی۔

حلوہ کدو

اس کی سال میں دو فصلیں ہوتی ہیں۔ میدانی علاقوں میں اوائل فروری سے اواخر مارچ تک اور وسط جون سے اواخر جولائی تک جب کہ پہاڑی علاقوں میں ایک ہی فصل مارچ سے جون تک کاشت کی جاتی ہے۔

یہ بیلوں میں اگنے والی سبزی ہے۔ اسے توڑتے وقت اس کے جسم پر خراش نہ آنے دی جائے تو عرصہ دراز تک اسے محفوظ رکھا جا سکتا ہے۔

حلوہ کدو بھی گھیا کدو کی ایک قسم ہے۔ یہ بیل سے تعلق رکھنے والی سبزی ہے۔ اس کے اجزاء میں وٹامن اے' بی اور سی شامل ہیں۔ اس کا مزاج سرد تر ہے۔

قبض کشا

یہ بطور سالن قبض کشا ہے۔ دل و دماغ کو طاقت بخشتا ہے۔ حلوہ کدو بلڈ پریشر کو ختم کرتا ہے۔ پیاس بجھاتا ہے اور گرمی کو دور کرتا ہے۔

صفراوی بخار

صفراوی بخاروں میں اس کا استعمال بہت مفید ہے۔ اس کا سالن مریض کو کھلانے سے بہت فائدہ پہنچتا ہے۔

قبض' سل و دق کا علاج

دائمی قبض کے مریض اس کا زیادہ استعمال کریں۔ ان کی یہ تکلیف دور

ہو جائے گی۔ حلوہ کدو کا سالن سل اور دق کے مریضوں کے لیے بہترین غذا ہے۔

نیند آور سبزی

کدو میں دیگر سبزیوں سے زیادہ فوائد موجود ہیں۔ یہ زود ہضم سبزی ہے۔ پیشاب کی جلن کا خاتمہ کرتا ہے۔ اس کے بیجوں کو رگڑ کر لیپ بنایا جاتا ہے جو گرمی کے باعث سر کو ٹھنڈا رکھتا ہے۔ یہ نیند آور ہے۔

نیش عقرب کا علاج

اگر کسی کو بچھو نے کاٹا ہو تو متاثرہ جگہ پر اس کے گودے کا لیپ کریں اور مریض کو اس کا رس پلائیں انشااللہ زہر کا اثر ختم ہو جائے گا۔

برائے درد گردہ

کدو کے گودے کو گرم کر کے گردے پر رکھیں۔ انشااللہ درد گردہ کو فوری آرام ملے گا۔

محافظ حمل

حمل سے پہلے یا دوران حمل کدو کے استعمال سے حاملہ عورت کا حمل گرنے کا خطرہ ٹل جاتا ہے اور حمل ہونے کے بعد کدو بمعہ بیج مصری ملا کر کھانے سے حمل ہونے کے تیسرے ماہ تک اسے مسلسل استعمال کرنے سے اولاد نرینہ پیدا ہوتی ہے۔ کدو کا گودا دوران حمل مصری ملا کر کھاتے رہنے سے بچہ خوبصورت اور صحت مند پیدا ہوتا ہے۔

اکسیر تپ دق

کدو کا مربہ تپ دق کے لیے اکسیر ہے۔ مریض کو کدو کا گودا مصری ملا کر کھلائیں' انشااللہ تپ دق کا مرض ختم ہو جائے گا۔

درد کان کے لئے

اگر کان کے درد کی شکایت ہو تو عورت کا دودھ اور کدو کا رس ہم وزن ملا کر کان میں ڈالیں انشااللہ شفا ہو گی۔

نکسیر کا علاج

نکسیر کے لیے کدو کا رس کپڑے میں بھگو کر سر پر رکھیں انشااللہ فوری آرام آئے گا۔

سرسام کے لئے

اگر سرسام کی شکایت ہو تو کدو کا رس تلی کے تیل میں ملا کر ہم وزن لے کر جلا لیں۔ جب صرف تیل بچ جائے تو مریض کے سر پر مالش کریں۔ پھر سر پر کپڑا رکھ کر باندھ دیں۔ کچھ عرصہ تک یہ عمل دہرانے سے انشااللہ یہ مرض دور ہو جائے گا۔

درد سر و چکر

کدو کا موٹا ٹکڑا چھلکا اتار کر پیشانی پر ملیں۔ گرمی کا درد' سر چکرانا' اور آنکھوں میں پانی آنے کی شکایت دور ہو جائے گی۔

گرمی کا بخار

اسی طرح ہاتھوں اور پاؤں پر کدو کی مالش کرنے سے ہاتھ پاؤں کا جلنا اور گرمی کا بخار انشاءاللہ دور ہو جائے گا۔

مالیخولیا کا علاج

مالیخولیا یا گرمی کے سردرد کی شکایت ہو تو کدو کا رس اور تلی کا تیل ہم وزن جلائیں۔ جب تیل بچ جائے تو بہترین ٹانک تیار ہے۔ اس تیل کے استعمال سے مالیخولیا اور گرمی کا بخار ختم ہو جائے گا۔

گرمی جگر و کمی وزن کا علاج

کدو پکا کر کھانے سے بہت سے فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ اس سے جگر کی گرمی دور ہوتی ہے۔ بھوک لگتی ہے۔ دماغی کمزوری دور ہوتی ہے۔ اس کے کھانے سے وزن بڑھ جاتا ہے۔

دماغی کمزوری

کدو کا شربت بھی اس کا رس نکال کر چینی ملا کر بنالیں۔ اس شربت کا استعمال سردرد، دماغی کمزوری، اور سر چکرانے کے لیے بے حد مفید ہے۔

دھنیا

دھنیا ایک مصالحہ دار پودا ہے جو ہر زمیندار ذاتی ضرورت کے لیے کاشت کرتا ہے۔ یہ میدانوں سے زیادہ پہاڑی علاقوں میں کاشت ہوتا ہے اور بھرپور فصل دیتا ہے۔

میدانوں میں یہ ستمبر تا دسمبر اور مارچ سے مئی تک پہاڑوں میں کاشت ہوتا ہے۔ اسے سالن میں خوشبو پیدا کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

سردرد اور دل کی دھڑکن

سبز اور خشک دونوں حالتوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کا مزاج سرد ہے۔ دل و دماغ کو طاقت اور ٹھنڈک پہنچاتا ہے۔ سردرد، دل کی دھڑکن کے لیے مفید ہے۔ معدہ کو طاقت دیتا ہے اور دستوں کی بندش کرتا ہے۔

قے و ہاتھ پاؤں کی جلن

خشک دھنیا چوستے رہنے یا دھنیا گھوٹ کر مصری ملا کر پینے سے یا تازہ دھنیا کا رس پینے سے قے کو آرام آتا ہے۔

☆ اگر کسی وجہ سے جسم میں گرمی ہو گئی ہو، ہاتھ پاؤں جلتے ہوں، جسم سے چنگاریاں نکل رہی ہوں، تو سبز دھنیا کا رس مصری ملا کر یا خشک دھنیا کوٹ کر مصری ملا کر پئیں۔ انشاءاللہ جسم کی تمام گرمی دور ہو جائے گی۔

درد سر کا علاج

تازہ دھنیا کا رس ماتھے اور سر میں ملنے سے گرمی کا سر درد، سر چکرانا اور آنکھوں کے آگے اندھیرا آنا دور ہو جاتا ہے۔ سبز دھنیا نہ ملے تو خشک دھنیا کو پانی میں گھوٹ کر لیپ کر سکتے ہیں۔

نکسیر کے علاج

گرمی کے ایام میں نکسیر آنے پر تازہ دھنیا کا رس ناک میں بطور نسوار سونگھنے سے ناک سے خون آنا بند ہو جاتا ہے۔

جلدی امراض و ضعف دماغ

اس کا تیل جلدی امراض کے لیے اور گرمی ضعف دماغ کے لیے مفید ہے۔ یہ بھوک لگاتا ہے اور پیٹ کے کیڑے مارتا ہے۔

بدبوئے دہن کا علاج

اسے چبانے سے منہ کی بدبو دور ہو جاتی ہے۔ سر اور پیٹ کی گرمی کو رفع کرتا ہے۔ روغن گل یا دودھ میں دھنیے کے تازہ پتوں کا رس ملا کر لگائیں انشااللہ ٹیسیں دور ہو جائیں گی۔

ورم اور خنازیر کا علاج

اس کا رس سرکہ میں ملا کر لگانے سے ورم دور ہو جاتا ہے۔

☆ خنازیر کے لیے اس کے تازہ پتے روغن گل کے ساتھ لگانے سے فائدہ مند ہیں۔ جن دیہات کے گرد دھنیا کی کاشت ہوتی ہے وہاں کے

باشندے بہت سے امراض سے محفوظ رہتے ہیں۔ اس کی خوشبو فضا میں مل کر بہت سی بیماریوں سے بچاتی ہے۔

دل کی دھڑکن کے لئے

دھنیا کا استعمال سبزی میں اور سادہ، دل کی دھڑکن کے لیے بے حد مفید ہے۔

ہاتھ پاؤں کا جلنا

جسمانی گرمی جس سے ہاتھ پاؤں جلتے ہوں، اس حالت میں دھنیا کا رس خشک دھنیا گھوٹ کر مصری ملا کر پینے سے جسمانی گرمی دور ہو جاتی ہے۔

گیس و امراض معدہ

گیس ٹربل اور امراض معدہ کے لیے دودھ، دھنیا ۳/۴ حصہ، کالی مرچ اور نمک حسب ذائقہ ملا کر صبح و شام استعمال کریں۔ یا دھنیا یا سونف ہم وزن ملا کر کھائیں۔

جریان کا علاج

خشک دھنیا چھ ماشہ میں مصری ملا کر روزانہ کھائیں۔ اس سے جریان اور احتلام بند ہو جائے گا۔

نفسانی خواہشات کا علاج

کنوارے لوگ جنہیں جنسی خواہشات تنگ کرتی ہوں وہ خشک دھنیا

پیس لیں اور اسے چھان کر ہم وزن چینی ملائیں۔ اس مرکب کو آٹھ تولے صبح اور اتنی ہی مقدار میں شام کو کھائیں۔ کسی نقصان کے بغیر نفسانی خواہشات سے نجات مِل جائے گی۔

ہچکی کا خاتمہ

خشک دھنیا تمباکو کی مانند چلم میں ڈال کر اس پر آگ ڈال کر کش لگائیں انشااللہ ہچکی کو آرام آجائے گا۔

قے روکنا

اگر قے کی شکایت ہو تو دھنیا گھوٹ کر مصری ملا کر پئیں، چوسیں یا پھر رس نکال کر پئیں انشااللہ قے کو آرام آجائے گا۔

منہ کے چھالے

اگر منہ اور زبان میں چھالے ہو جائیں تو پسا ہوا دھنیا چوسیں۔ ایک دو دن میں افاقہ ہو گا۔

☆ دھنیا کا تیل بے شمار امراض کے لیے مفید ہے۔ طبیعت کو ہشاش بشاش رکھتا ہے اور دماغ کی ٹھنڈک کا علاج بھی ہے۔

ساگ

زمانہ قدیم میں جب بیماریوں کا علاج قدرتی جڑی بوٹیوں سے کیا جاتا تھا تو بیشتر حکماء علاج معالجہ کے لیے ہری سبزیوں اور بالخصوص ساگوں کا سہارا لیتے تھے۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ اگرچہ ان کا استعمال کم ہو گیا لیکن بیشتر طبیب آج بھی مختلف بیماریوں مثلاً بلڈپریشر، دائمی قبض، جگر، مثانہ، گردہ، دانتوں اور پتے کے علاوہ پیٹ کے امراض کے لیے ساگ کا استعمال کراتے ہیں۔

ایک حکیم کے مطابق ساگ سے متعلق لوگوں کا یہ خیال کہ یہ ایک ادنیٰ اور معمولی درجہ کی سبزی ہے، غلط فہمی اور خام خیالی کے سوا کچھ نہیں۔ اگر وہ ان کے فوائد سے واقف ہو جائیں تو اپنے کھانے میں ساگ کا استعمال معمول بنالیں۔

ایک اور حکیم کے بقول کشتہ فولاد آپ کو اتنی طاقت فراہم نہیں کرتا جتنا پالک کا مسلسل استعمال۔ اگر آپ چاہتے ہیں کہ ایک صحت مند اور طویل زندگی گزاریں تو گوشت اور دیگر چکنائی آمیز غذاؤں کے مقابلے میں ہری سبزیوں اور ساگ کو ترجیح دیں۔

یاد رکھئے کہ قدرت نے کوئی بھی چیز بے مقصد اور انسان کے فائدے سے خالی نہیں بنائی۔ لہٰذا کسی بھی غذا کے بارے میں خود سے قائم کردہ رائے یا

دوسروں کی سنی سنائی باتوں پر عمل ہرگز نہ کریں۔ اس سے آپ نہ صرف ایک فائدہ مند چیز سے خود کو دور کر لیتے ہیں بلکہ اللہ تعالیٰ کی ناشکری کے زمرے میں بھی آتے ہیں۔

آپ کو یہ سن کر حیرت ہو گی کہ دودھ جسے امیروں یا اعلیٰ درجہ کے لوگوں کی غذا قرار دیا جاتا ہے' وہ دراصل ساگ اور ہری سبزیوں کا دوسرا نام ہے۔

سب سے پہلے ہم آپ کو ساگ کی غذائی اہمیت و افادیت کے بارے میں بتاتے ہیں کہ آپ کو مختلف ساگوں سے اپنے علاج میں سہولت رہے وقت بے وقت ہمیشہ کی طرح کچن آپ کا ڈاکٹر بن کر بظاہر معمولی اشیا یا عام استعمال کی چیزوں سے آپ کو اس تکلیف سے نجات دلا دے' جس میں آپ مبتلا ہیں۔

ساگ کی غذائی اہمیت

اکثر لوگ خصوصاً شہر کے لوگ ساگ کو ایک ادنیٰ درجہ کی سبزی یا معمولی اور غریبوں کی غذا قرار دیتے ہیں' حالانکہ حقیقت میں زندگی انہی ساگوں اور دیگر ہری سبزیوں پر قائم ہے۔ شاید لوگ نہیں جانتے کہ زندگی کی تعمیر کے لیے گار اور مصالحہ انہی ساگوں اور سبزیوں سے ہی قدرت تیار کرتی ہے' تاکہ زندگی کی بنیاد یا انسانی ڈھانچہ' (ہڈیاں' پٹھے' مسلز اور وریدیں) مضبوط اور پائیدار تیار ہوں اور زندگی کی تازگی و توانائی زیادہ عرصے تک قائم رہ سکے۔

دودھ جسے امیروں اور اعلیٰ درجے کی غذا گردانا جاتا ہے' اصل میں ساگوں اور ہری سبزیوں کا ہی دوسرا روپ ہے۔

ساگ میں کیلشیم (چونا) کلورین' فاسفورس' فولاد پروٹین (جسم کو بڑھانے والے اجزاء) سوڈیم' نمکیات' وٹامنز' اے' بی' سی پائے جاتے ہیں اور مزے کی بات یہ ہے کہ ان کار آمد اجزاء کے ساتھ نائٹروجن کی مقدار دیگر اجناس کے مقابلے میں انتہائی کم ہوتی ہے۔ ساگ میں موجود تمام نمکیاتی اجزاء نہ صرف مصفی خون ہوتے ہیں اور جسم میں موجود خون کے زہریلے مواد خارج کرتے ہیں بلکہ انتڑیوں کے امراض میں ازحد مفید ہیں۔ جس سے نظام ہضم درست ہوتا ہے۔

یہ بات طے شدہ اور تحقیق شدہ ہے اور ہر شخص کو ذہن نشین رکھنی چاہیئے کہ ساگ اور دودھ بڑی حد تک ایک دوسرے کا بدل ہو سکتے ہیں۔ جہاں دودھ کی کمی ہو یا غذا میں دودھ شامل کرنا ممکن نہ ہو وہاں ساگ کے مستقل استعمال سے کمی دودھ کی تلافی ہو سکتی ہے۔ خصوصاً بچوں کی نشوونما کے لیے ساگ سب سے بڑی غذا اور دوا ہے۔ اگر ان میں بچپن سے جب وہ دودھ سے ٹھوس غذا کی طرف آنے لگتے ہیں یا جب ان کی غذا میں ٹھوس غذا شامل کی جاتی ہے تو انہیں نرم ساگ اچھی طرح پکا کر اور حل کر کے دیے جائیں' نیز انہیں ساگ کی رغبت دلائی جائے تو وہ ٹھوس' توانا اور ذہین ہو جائیں گے اور ساگ سبزی بہت پسند کریں گے۔ اس طرح وہ نہ صرف طویل عمر پائیں گے بلکہ باہمت' چاق و چوبند بھی رہیں گے۔

پالک کا ساگ

یہ بہت ہی معمولی اور عام سبزی ہے لیکن اپنے اندر نمکیات' تانبا' فولاد' وٹامنز' اے' بی' ایچ' سی اور پی کی کثیر تعداد اور دیگر توانائی کے اجزاء کی

وجہ سے قیمتی غذا اور سبزیوں میں شمار ہوتی ہے۔ انتہائی زود ہضم ہے۔ قبض کشا بھی ہے۔ تاثیر کے لحاظ سے سردتر ہے اور قابل ذکر بات یہ ہے کہ حکماء کا کشتہ فولاد آپ کو اتنی طاقت فراہم نہیں کرتا جتنا پالک کا مسلسل استعمال۔ یہ دیگر ساگ اور سبزی و گوشت کے ساتھ ملا کر بھی پکایا جاتا ہے۔ اس کا استعمال بطور علاج سلاد اور سالن کی شکل میں کیا جاتا ہے۔

دافع قبض

آپ شدید قبض میں مبتلا ہیں۔ پالک ابال کر اس کا پانی ساگ سمیت کچل کر پی لیں۔ ایک یا دو بار کے استعمال سے آپ کی قبض دور ہو جائے گی۔

دار چینی ڈال کر پکانا بھی مفید ہے۔

اس کے علاوہ ساگ کا استعمال نزلہ و زکام میں بھی وہ فائدہ پہنچاتا ہے جو دوائیں نہیں پہنچاتیں۔

حدت جگر

آپ جگر کی حدت کی وجہ سے پریشان ہیں۔ ساگ کا پھیکا سوپ پی لیں تو فوری افاقہ ہو گا۔

جلن پیشاب

پیشاب جل کر آرہا ہو تو پالک کا سوپ پیتے رہیں۔ جلن ختم ہو جائے گی۔

درد بدن و اعضائے رئیسہ

جسم میں درد ہو رہا ہو۔ خصوصاً ہڈیوں میں درد محسوس ہو یا فریکچر یا چوٹ کی وجہ سے تڑپ رہے ہوں تو پالک کا سوپ تھوڑے تھوڑے وقفے سے پئیں۔ کچھ ہی دیر میں آپ کو آرام و سکون محسوس ہو گا۔

ساگ بتھوا

یہ ایک عام سبزی ہے۔ ہر جگہ دستیاب ہے۔ قبض کشا ہے اور پیشاب آور بھی ہے۔ گرمی کے لیے مفید ہے۔ پیاس بجھاتی ہے۔ جگر اور تلی کے امراض میں مفید ہے۔ معدے اور آنتوں کے لیے فائدہ مند ہے۔ نمکیات' تانبا' فولاد اور وٹامنز اے' بی' سی اس کے اجزاء ہیں۔

شدت پیاس

رات کا وقت ہو' پیاس کی شدت کسی طور ختم نہیں ہو رہی اور پانی پی پی کر پیٹ پھول گیا ہے۔ ڈاکٹر تک پہنچنا انتہائی مشکل' آپ بتھوا کا ساگ' نمک' کالی مرچ' تھوڑی ادرک ڈال کر سوپ بنا لیں اور پی لیں۔ پیاس ختم ہو جائے گی۔ بدہضمی اور اپھارہ بھی ختم ہو جائے گا۔ پیشاب کھل کر آئے گا۔

ورم حلق

حلق یا جسم میں کہیں بھی ورم ہو بتھوا کے ساگ کا لیپ لگائیں اور غرغرا کریں۔

بواسیر اور پتھری کا علاج

کلفہ' علفہ خرفہ (قلفہ) کا ساگ بھی عام ہے اور ہر شہر اور گاؤں میں دستیاب ہے۔ یہ خودرو پودا ہے۔ عموماً گوشت یا آلو کے ساتھ پکایا جاتا ہے۔ اس کے اجزاء نمکیات اور وٹامنز سی سے گرمی اور جوش خون کو دور کرتا ہے۔ خونی بواسیر' پتھری اور سوزاک میں مفید ہے۔ تلی' جگر اور معدے کی گرمی رفع کرتا ہے۔

بلڈ پریشر

یہ ساگ بخار کے مریضوں کے لیے بے حد مفید ہے۔ پریشان خوابی سے نجات دلاتا ہے۔ دماغ کو سکون بخشتا ہے۔ شوگر اور بواسیر کے مریضوں کے لیے مفید ہے۔ جاری خون کو بند کرتا ہے۔ اس کا روزانہ استعمال بلڈ پریشر کے مریضوں کے لیے فائدہ مند ہے۔

بخار کا علاج

رات گئے تیز بخار ہو رہا ہو' دوا نہ ہو تو کلفہ کا ساگ ابال کر نچوڑ کر پانی پلائیں' بخار ٹوٹ جائے گا۔

گرمی و بواسیر

آپ شدید گرمی (بدن کی جلن) سے بے چین ہیں۔ بواسیر سے خون رس رہا ہے۔ آپ خرفہ کا ساگ ابال کر کچل لیں اور نمک' کالی مرچ ڈال کر کھالیں یا گاڑھا سوپ بنا کر پی لیں۔ کچھ ہی دیر میں شدت میں کمی آجائے گی۔

ساگ گندھاری

یہ بھی عام ساگ ہے اور ہر جگہ ملتا ہے۔ یہ لال رنگ کا بھی ہوتا ہے جو کمیاب ہے۔ یہ کانٹے والا بھی ہوتا ہے۔ جسم کی ترتیب اور سدھار کے لیے بہترین ہے۔ جلن اور سوزش کے لیے بے حد مفید ہے۔ حرارت کو کم کرتا اور پیشاب آور ہے۔

کھانسی' پتھری' بواسیر کا علاج

گرمی کی کھانسی کے لیے مفید ہے بلکہ اکسیر ہے۔ پیاس بجھاتا ہے۔ اس کے اجزاء میں بھی نمکیات اور وٹامنز سی ہوتے ہیں۔ مسلسل استعمال سے بہت سی بیماریاں دور ہوتی ہیں۔ خصوصاً پتھری ٹوٹ کر نکل جاتی ہے۔ بلڈ پریشر اور بلغم کو ختم کرتا ہے۔

گرمی کے اثرات ختم کرنے کے لیے چولائی سے بہتر کوئی سبزی نہیں۔ بواسیر کے لیے بے حد مفید ہے۔

مار گزیدہ کا علاج

سانپ کے کاٹے مریضوں کے لیے بہترین غذا ہے جس سے توانائی بھی ملتی ہے اور سانپ کا زہر بھی خارج ہو جاتا ہے۔ اس کا بغیر گوشت بطور سالن مسلسل استعمال ایسے مریضوں کے لئے اکسیر ہے۔

کچا کشتہ اور ساگ

اگر کوئی کچا کشتہ کھا لے تو صرف ابال کر گندم کی روٹی کے ساتھ

کھلائیں اور جوشاندہ بنا کر پلائیں۔ کشتہ کا اثر نہ صرف زائل ہو جائے گا بلکہ پیشاب کے ہمراہ کشتہ کا زہر نکل جائے گا۔

یہ واحد ساگ ہے جو ہمیشہ اکیلا پکتا ہے۔ کوئی دوسری سبزی یا تیز مرچ مصالحہ بھی ہرگز استعمال نہ کریں۔

کسی بچے نے کشتہ نگل لیا ہو یا سانپ نے کاٹ لیا ہو اور سپیرے نے زہر بھی نکال دیا ہو لیکن مریض نڈھال ہو۔ ڈاکٹر اور حکیم قریب نہیں تو آپ چولائی کا ساگ ابال لیں اور تھوڑا تھوڑا مریض کو کھلاتے اور پانی پلاتے رہیں۔ انشاءاللہ تھوڑی ہی دیر بعد بچے سے کشتے کے اثرات ختم ہونے لگیں گے اور مریض ہشاش بشاش ہونے لگے گا۔

دردوں کا علاج

یہ عام طور پر نہیں ملتا اور کڑوا ہونے کے سبب سب لوگ اسے رغبت سے بھی نہیں کھاتے بلکہ بطور ساگ کے کھایا ہی نہیں جاتا۔

یہ ہر قسم کے درد کے لیے مفید ہے۔ باری کے تمام امراض میں تریاق کی حیثیت رکھتا ہے۔ ہر قسم کی سوجن ختم کرتا ہے۔ امراض جگر و ورم گردہ اور درد گردہ میں بے حد مفید ہے۔ ہچکی اور قے کو رفع کرتا ہے۔ خواتین کے لیے خاص طور پر پیڑو کے اندرونی ورم کے لیے بے حد مفید ہے۔

درد پیڑو و گردہ

رات گئے آپ درد گردہ یا پیڑو کے درد میں مبتلا ہو گئے یا ہچکی اور قے رکنے کا نام ہی نہیں لے رہی تو مکو کا ساگ ابال کر اس کا پانی تھوڑے

وقفے سے پیتے رہیں۔ کچھ ہی دیر میں انشاءاللہ آرام آ جائے گا۔

پروٹین سے لبریز

اس میں پروٹینز کے ساتھ ساتھ معدنی اجزاء، کیلشیم، پوٹاشیم، سوڈیم، سلفر اور فولاد وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔ کھانا ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ پیشاب اور حیض کو جاری کرتا ہے۔ دافع قبض بھی ہے اور قوت باہ کے لیے مفید ہے۔

سلاد کا جزو

بیشتر ممالک میں بطور سلاد پیاز کا پتہ کچا کھایا جاتا ہے لیکن سبزی کے طور پر بھی مختلف سبزیوں، ساگ، آلو اور گوشت میں ملا کر پکایا جاتا ہے۔ بادی سبزیوں کو ہاضم بنا دیتا ہے۔

کمی بھوک اور رکاوٹ پیشاب کا علاج

بھوک نہ لگ رہی ہو یا پیشاب میں تکلیف ہو رہی ہو اور پیشاب رک رہا ہو، حیض کھل کر نہ آنے کے سبب شدید تکلیف ہو رہی ہو اور فوری طور پر ڈاکٹر تک پہنچنا ممکن نہ ہو تو پیاز کا پتہ پیس کر اس کا عرق آدھا کپ پی لیں یا ساگ کی طرح کچل کر نمک اور کالی مرچ ڈال کر کھا لیں۔ تھوڑی دیر میں افاقہ ہو جائے گا۔

بھوک اور اصلاح معدہ

سرسوں کے بیج کا کچا پودا ہے۔ پھول لگنے سے پہلے توڑ لیا جاتا ہے۔ تازہ

سرسوں کا ساگ زیادہ مزے دار ہوتا ہے۔ ہری زمین خاص کر گندم کے کھیت سے حاصل کردہ باسی ہو کر بدمزہ ہو جاتا ہے۔ جو' جوار' مکئی اور باجرہ کی روٹی کے ساتھ مزہ دیتا ہے۔

اس کے اجزاء میں روغنیات' فولاد' وٹامن اے' بی' جی اور کیلشیم موجود ہوتے ہیں جو بھوک بڑھاتے ہیں' جسم و معدہ سے ریاح خارج کرتے ہیں اور خون میں گرمی لاتے ہیں۔

قبض اور پیٹ کے کیڑے

سرسوں کا ساگ قبض کشا ہے۔ خون صاف کرتا ہے۔ معدہ' جگر' آنتوں کو طاقتور بناتا ہے۔ اس میں پروٹین کی بھی کافی مقدار ہوتی ہے۔ پیٹ کے کیڑوں کو ہلاک کرتا ہے۔

قد اور وزن میں اضافے کے لئے

بچوں کو مسلسل کھلایا جائے تو ان کا قد اور وزن بڑھتا ہے۔ انہیں توانا اور طاقتور بناتا ہے۔ دانتوں کو بھی مضبوط بنانے میں اپنا ثانی نہیں رکھتا۔ اس لیے سرسوں کا ساگ کھانے والے بچوں کے دانت بے حد مضبوط ہوتے ہیں اور ان کے چہروں پر سرخی ہوتی ہے۔

میتھی کا ساگ

اس کے نرم پتوں کو بطور ساگ استعمال کیا جاتا ہے۔ سردیوں میں باجرے کی روٹی کے ساتھ یہ ساگ نہ صرف لذت فراہم کرتا ہے بلکہ سردی

سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔ اسے مختلف دالوں کے علاوہ گوشت اور قیمے کے ہمراہ بھی پکایا جاتا ہے۔

اس کی خوشبو بڑی دلفریب ہوتی ہے اور بھوک کو بڑھاتی ہے۔ خوشبو کے لحاظ سے قصور کی میتھی سب سے اعلیٰ سمجھی جاتی ہے۔ اس لیے اس کے خشک ساگ کا پیکٹ بازار میں عام فروخت ہوتا ہے۔ اسے دال یا سالن میں خوشبو کے لیے بھی ڈالا جاتا ہے۔

طبی نقطہ نظر سے میتھی کا مزاج گرم اور خشک ہوتا ہے۔ اسے بیرونی طور پر پیس کر لیپ کرنے سے ورم دور ہو جاتا ہے۔

پھوڑے پھنسی اور سر درد کا علاج

پتوں کو پیس کر آٹے کے ساتھ ملا کر پکا کر بطور پلٹس پھوڑوں پر بھی باندھا جاتا ہے۔

اس سے سر کے ہر قسم کے درد دور ہوتے ہیں۔ میتھی کا ریشہ قبض کشا بھی ہوتا ہے۔ اسے ہری مرچوں کے ساتھ دھیمی آنچ پر پکا کر کھانا نزلہ و زکام کے مریضوں کے لیے بے حد مفید ہے۔

بواسیر' گنٹھیا کا علاج

اس سے جسم میں حرارت پیدا ہوتی ہے اور امراض سے مقابلہ کرنے کی صلاحیت بڑھتی ہے۔ میتھی کا ساگ بادی بواسیر' کھانسی' دمہ اور گنٹھیا کے مریضوں کے لیے بے حد مفید ہے۔

مصری میتھی کے بیجوں سے کونین کا کام لیتے ہیں۔ ملیریا بخار سے بچاؤ

اور اس سے نجات کے لیے مصر میں ان بیجوں کو پانی میں بھگو کر اور باریک پیس کر پانی کے ہمراہ مریضوں کو پلایا جاتا ہے۔

مروڑ کا علاج

میتھی کے بیج لعاب دار ہوتے ہیں۔ انہیں بھگو کر پیس کر پلانے سے آنتوں کے ورم اور مروڑ کا آرام آ جاتا ہے۔ میتھی کے بیجوں کا سفوف یا اس کا جوشاندہ ذیابیطس کے مریضوں کے لیے اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔

دنبل کا علاج

ساگ کی طرح میتھی کے بیج پیس کر بطور پلٹس استعمال کرنے سے ورم کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔ پھوڑوں اور دنبل کے لیے یہ پلٹس مفید ہے۔

بال لمبے کرنا

بیجوں کے سفوف کو رات کو پانی میں بھگو دیں۔ صبح ان سے سر دھوئیں۔ بال مضبوط اور لمبے ہو جائیں گے۔ یہ عمل ہفتے میں دو بار دہرائیں۔

چہرے کے داغ دھبے

میتھی کے ساگ کو باریک پیس کر چہرے پر لگائیں۔ داغ دھبے دور ہو جائیں گے۔ اسی طرح بیجوں کو پیس کر لیپ کرنا بھی مفید ہے۔ اس سے لٹکی ہوئی کھال درست اور کھلے ہوئے مسامات بند ہو جاتے ہیں۔ لیپ خشک ہو جانے پر ٹھنڈے پانی سے چہرہ دھو لیں اور روغن بادام میں تھوڑی سی گلیسرین ملا کر چہرے پر لگائیں۔

ساگ خطمی

بہت سے ساگ انسانی صحت کو برقرار رکھنے میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔ ان میں قدرتی طور پر ایسے جوہر پائے جاتے ہیں جو بیماریوں کی روک تھام میں موثر کردار ادا کرتے ہیں۔ اسی طرح بعض ساگ سبزیوں کے ساتھ جڑی بوٹیوں کا درجہ بھی رکھتے ہیں۔

ساگ خطمی کو آپ جڑی بوٹی بھی کہہ سکتے ہیں۔ یہ زیادہ تر دوسری چیزوں کے ساتھ ملا کر پکایا جاتا ہے۔ اسے الگ بہت کم لوگ پکاتے ہیں۔ اسے دیگر سبزیوں مثلاً سرسوں کا ساگ، سویا یا بتھوا کے ساگ کے ساتھ ملا کر پکایا جاتا ہے۔ سونچل، خطمی ساگ کو چولائی کے ساتھ تاندلہ میں ملا کر پکایا جاتا ہے۔

یرقان کا علاج

اس ساگ میں بھی سرسوں کے ساگ کی طرح بڑے مفید اجزاء پائے جاتے ہیں۔ اس کو عموماً بھون کر پکا کر کھایا جاتا ہے۔ اس ساگ سے یرقان کا مرض ختم ہو جاتا ہے۔ قبض کو دور کرتا ہے اور اس کے استعمال سے درد قولنج کو بھی فائدہ ہوتا ہے۔

تریاق زہر

یہ ہر قسم کے زہر کا تریاق ساگ ہے۔ اگر اس کے ساتھ چولائی کا ساگ بھی ملا لیا جائے تو یہ زود ہضم ہو جاتا ہے۔ یہ پیاس کی شدت کو کم کرتا ہے۔

اگر کسی شخص کو سانپ ڈس لے تو اسے یہ ساگ کھلا دیں۔ زہر خارج ہو جائے گا۔ یہ ساگ گرم مزاج لوگوں کے لیے بے حد مفید ہے۔

کھانسی اور انیمیا کا علاج

اس کے ساتھ ساگ تاندلہ بھی ملا کر پکایا جاتا ہے۔ اس سے ساگوں کی افادیت بڑھ جاتی ہے۔

ساگ تاندلہ گرمی والی کھانسی میں بے حد مفید ہے۔ اس سے پرانی کھانسی بھی دور ہو جاتی ہے۔ یہ صاف خون بناتا ہے اور ایک ٹانک کی طرح کام کرتا ہے۔

مقوی معدہ و باہ

اس میں بتھوا کا ساگ بھی ملا لیا جائے تو یہ مقوی ٹانک کے طور پر معدے کے نظام کو طاقت بخشتا ہے۔ نظام ہضم کو درست کرتا ہے اور قوہ باہ میں اکسیر ہے۔

پیٹ کے کیڑے

عموماً بچوں کے پیٹ میں کیڑے پڑ جاتے ہیں اور یہ کیڑے بچوں کی نشوونما کے لیے نقصان دہ ہوتے ہیں۔ مذکورہ ساگ ان تمام کیڑوں کو ختم کر ڈالتے اور خارج کر دیتے ہیں۔

مقوی جگر

یہ قوت دیتے اور جگر کو فائدہ پہنچاتے ہیں۔ جگر کے امراض اور پتھری کے مرض کو ختم کرتے ہیں۔

پتھری مثانہ

انہیں کھانے سے مثانے کی پتھری ریزہ ریزہ ہو کر پیشاب کے ذریعے خارج ہو جاتی ہے۔

یہ ساگ تازہ کھانا چاہئے کیونکہ باسی ساگ مزے دار نہیں ہوتے۔ ان کے فوائد بھی کم ہو جاتے ہیں۔

ساگ سویا

یہ ساگ اکثر پالک کے ساتھ پایا جاتا ہے۔ عام طور پر سویا یا پالک ملا کر پکایا جاتا ہے۔ اس طرح دونوں کے اجزاء صحت و تندرستی میں بڑے معاون ثابت ہوتے ہیں۔

سویا ایک پودا ہوتا ہے۔ اس کے بیج اکثر استعمال ہوتے ہیں۔ اگر جسم میں درد ہو تو اس کے پتے کھانا بہتر ہوتا ہے۔ اس میں قدرتی طور پر وٹامنز اے اور سی وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔

پتھری توڑ

یہ ساگ کھانا ہضم کرتا ہے اور ریاح کو تحلیل کرتا ہے۔ کمزور لوگوں کے لیے یہ ساگ ٹانک کی حیثیت رکھتا ہے۔

گردے میں پتھری کی وجہ سے درد ہو تو یہ ساگ مریض کو آرام پہنچاتا ہے۔ پتھری کو توڑ کر خارج کرتا ہے۔

آنتوں کے سدے

یہ آنتوں کے سدوں کے لیے بھی بے حد مفید ہے۔ ان کو خارج کرتا ہے۔

بندش حیض

اس کے جوشاندے کے استعمال سے حیض کی بندش ختم ہو جاتی ہے۔
مثانے اور گردے کی تمام بیماریوں میں یہ ساگ بے حد فائدہ پہنچاتا ہے۔ اسے تازہ پکا کر کھانا چاہیے۔

سہانجنہ

سہانجنہ ایک تناور درخت ہوتا ہے۔ مگر اس کی جڑیں' پھل اور پھول سبزی کے طور پر استعمال کیے جاتے ہیں۔ یہ سرخ پھول والا اور سفید پھول والا ہوتا ہے۔ ماہ جون اور جولائی میں اس کا بیج بویا جاتا ہے اور فروری اور مارچ میں قلمیں لگائی جاتی ہیں۔ تین یا چار ماہ میں یہ پھل پھول دینا شروع کر دیتا ہے۔

اس کو سبزی کی طرح گوشت اور دیگر سبزیوں میں ملا کر پکایا جاتا ہے۔ یہ بڑی لذیذ ہوتی ہے اور بطور سالن بڑا مزہ دیتی ہے۔ اس کے پھولوں اور پتوں کو پھلیوں کے ساتھ ملا کر پکایا جاتا ہے۔

پھلیاں کچی ہوں تو تلخ ہوتی ہیں لیکن پک جانے کے بعد کڑواہٹ ختم ہو جاتی ہے۔

امراض بادی و بلغم

اس کا مزاج گرم خشک ہے۔ اس کی جڑیں بطور سبزی اور پھلیوں کو اچار کے طور پر استعمال میں لایا جاتا ہے۔ جبکہ گوند اور پتے ادویات میں استعمال ہوتے ہیں۔

بادی و بلغمی امراض

جڑوں کا اچار ڈالیں تو تیاری میں تین یا چار سال لگ جاتے ہیں۔ پھلیاں اور پھول کڑوے ہوتے ہیں۔ یہ بادی امراض اور بلغم کے لیے اکسیر ہے۔

امراض ہضم، لقوہ، فالج و کمر درد

ہاضمے کو درست رکھتا ہے۔ اس سے پیٹ درد دور ہوتا ہے۔ اچار اور سبزی لقوہ، ریح کے امراض، جوڑوں کے درد، فالج اور کمر درد کے لیے مفید ہے۔ مصفی خون ہے۔ گردہ اور مثانہ کی پتھری کو ریت بنا کر ختم کر دیتا ہے۔

قولنج اور جوڑوں کا درد

اس سبزی میں قدرتی طور پر فولاد، کیلشیم اور اہم وٹامن اے، بی، سی، ایچ اور ای پایا جاتا ہے۔ سہانجنہ کا اچار قولنج اور جوڑوں کے درد میں بے حد مفید ہے۔ صحت و تندرستی لاتی ہے۔ اس کا اچار قوت باہ اور معدے کی کمزوری میں فائدہ دیتا ہے۔

قوت باہ کا حصول

اس کا استعمال اعتدال سے کرنا چاہیے۔ زیادہ استعمال نقصان دہ ہوتا ہے۔ اس سبزی کو مصالحے اور گھی میں بھون کر استعمال کرنا بہتر ہے۔ گرم مزاج والے حضرات اس سبزی کو کم سے کم کھائیں۔

اس کے بیج پیس کر پھانک لیں تو قوت باہ میں اضافہ کرتے ہیں۔

نزلہ و زکام

نزلہ زکام اور بخار کے مریضوں کو اس سبزی سے پرہیز کرنا چاہیے۔ اس کے علاوہ یہ سبزی گلے کے امراض میں نقصان دہ ہے۔

ہلاکت امعاء

اس کے اجزا میں معدنی اجزاء پائے جاتے ہیں۔ اس کے استعمال سے گیس خارج ہوتی ہے۔ اس کی پھلی جگر کے فعل کو درست کرتی ہے۔ معدے کے نظام کو بہتر کرتی ہے اور پیٹ کے کیڑوں کو ہلاک کرتی ہے۔

دمہ، کھانسی و گنٹھیا کا علاج

دمہ اور کھانسی کے مریضوں کو اس سبزی کا سالن کھانا چاہیے، بہت مفید ہے۔ ان امراض کا خاتمہ کرتی ہے۔ اس کے علاوہ یہ سبزی فالج، لقوہ، گنٹھیا، جوڑوں کے درد اور نقرس کے لیے بے حد اکسیر ہے۔

نظر و درد شکم

یہ نظر کو تیز کرتی ہے اور درد شکم میں اس کا اچار فائدہ دیتا ہے اور درد کو جلد رفع کرتا ہے۔ اس کے پھول اور پھلیوں کا سالن تلی کا ورم دور کرتا ہے۔

سلاد

سلاد کی ان گنت اقسام ہیں۔ دانے دار پتوں والا' چٹپے پتوں والا' سرخ' بادامی' سبز اور ہلکے سبز پتوں والا' گول جھالر دار کناروں والا' نیچے سے پتلے اور درمیان میں سے چوڑے پتوں والا' سلاد مشہور ہے۔

یہ گرمی بالکل برداشت نہیں کر سکتا۔ اس لئے پہاڑی اور سرد علاقوں کی سبزی ہے۔ وسط اگست سے اواخر اور نومبر تک کاشت ہوتا ہے۔

چوڑے پتوں والے سفید سلاد سے سیاہ لمبے پتوں والی سلاد زیادہ بہتر ہے۔ اس میں حیاتین' اے' بی اور ای کے علاوہ فولاد بھی پایا جاتا ہے۔

یہ معتدل مزاج سبزی ہے۔ اس کے پتے ٹماٹر کے ساتھ ملا کر کھائے جاتے ہیں۔ اس کے پتوں سے چٹنی بھی تیار کی جاتی ہے۔ اگر سلاد کو صاف اور میٹھے پانی میں پیدا کیا جائے تو افادیت سے بھرپور ہوتا ہے۔ اسے استعمال سے پہلے اچھی طرح دھو کر صاف کر لینا چاہیۓ۔

فربہی بدن کے لئے

فولاد اور کیلشیم کا جزو اس میں کافی مقدار میں پایا جاتا ہے۔ اسے خوراک اور ادویات دونوں طریقوں سے استعمال میں لایا جاتا ہے۔ اس کے سبز پتے سرکہ میں ڈال کر بھی استعمال کیے جاتے ہیں۔

کمزور [illegible] استعمال [illegible] اور طاقتور ہو

جاتے ہیں۔ یہ قد اور وزن بڑھاتا ہے۔ جسم میں نیا خون پیدا کرتا ہے۔

تبخیر و قبض کا علاج

اگر اسے مولی کے ساتھ چاقو سے کتر کر کچا نمک لگا کر کھایا جائے تو جسم میں حیاتین کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ تبخیر معدہ اور قبض کو دور کرتا ہے۔

مصفاء خون

سلاد جسمانی کمزوری دور کرتا ہے اور کھانا ہضم کرتا ہے۔ یہ مصفی خون ہے۔ جگر کے امراض میں بھی بہت فائدہ دیتا ہے۔

قوت باہ اور امراض جگر کے لئے

کڑوی سلاد سے طبیعت میں بے لطفی آتی ہے اور دل متلانے لگتا ہے' اس لیے میٹھی سلاد بہتر ہے۔ یہ سبزی قوت باہ میں اضافہ کرتی ہے۔ طاقت دینے والی سبزیوں میں سلاد سب سے بہتر ہے۔ سلاد کے پتے باریک ہونے چاہئیں۔

☆ گرم پانی سے دھو کر صاف پانی سے کاشت کردہ سلاد کے پتے کاٹ کر کھانے کے ہمراہ کھانے سے پٹھے مضبوط ہوتے ہیں۔ جگر کے امراض میں بے حد مفید ہے۔

☆ جن لوگوں کا معدہ کمزور ہے وہ اسے ہرگز استعمال نہ کریں۔ تین چار پتوں سے زیادہ بیک وقت نہیں کھانے چاہئیں۔

شلجم

اسے شلغم بھی کہا جاتا ہے۔ بعض علاقوں میں اسے گونگلو کے نام سے بھی پکارا جاتا ہے۔ یہ بڑی مشہور اور عام سبزی ہے۔ یہ پکا کر بھی کھایا جاتا ہے اور کچا بھی۔ یہ بے حد مزے دار سبزی ہے۔ اس کے پتے سلاد میں استعمال کیے جاتے ہیں۔

شلجم ایک ڈیڑھ فٹ کا پودا ہوتا ہے۔ اس کے پتے ہرے ہوتے ہیں اور اس کی جڑ سفیدی مائل گلابی ہوتی ہے۔ اس کے پتے اور جڑ دونوں ہی استعمال میں لائے جاتے ہیں۔ اس کا اچار بھی ڈالا جاتا ہے۔ یہ اچار بے حد لذیذ ہوتا ہے۔

عام طور پر یہ سبزی گوشت کے ہمراہ پکائی جاتی ہے۔ اس کے قدرتی اجزاء میں پروٹین' کیلشیم اور فاسفورس کے علاوہ وٹامن سی' ایچ اور آئرن وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔

یہ ہر مزاج کے لوگوں کے لیے فائدہ مند ہوتا ہے۔ اس کا مزاج گرم تر ہے لیکن جب گوشت کے ساتھ پکایا جائے تو اس کا مزاج معتدل ہو جاتا ہے۔

پتھری گردہ و مثانہ

شلجم اور میتھی ہر دو آدھ چھٹانک لیں پھر اسے پانچ چھٹانک پانی میں ابال لیں۔ جب چوتھائی پانی رہ جائے تو اتار کر کپڑے سے چھان لیں۔ اب جوشاندہ

تیار ہے۔ یہ جوشاندہ گردے اور مثانے سے پتھری کے اخراج میں معاون ثابت ہو گا۔

خشک کھانسی

ایل شلجم پر کپڑا لپیٹ کر اور آٹا لگا کر اتنی دیر تندور میں رکھیں کہ شلجم پک جائے پھر آٹا الگ کر دیں۔ اس کا پانی نچوڑیں اور اس میں تھوڑی سی مصری ملائیں۔ یہ دوا خشک کھانسی کے خاتمے کے لیے بے حد مفید ہے۔

بھوک' ریح اور درد گردہ

شلجم پیٹ صاف کرتا ہے۔ یہ بھوک کو بڑھاتا ہے تاہم اس کے استعمال سے ریاح پیدا ہوتی ہے۔ اگر نمک استعمال کیا جائے تو ریاح کا زور کم ہو جاتا ہے۔

برائے اجابت

یہ کھانے سے اجابت کھل کر ہوتی ہے اور معدہ صاف ہو جاتا ہے۔ جو لوگ مسلسل یہ سبزی استعمال کرتے ہیں وہ کمر کے درد اور گردے کی تکلیف سے محفوظ رہتے ہیں۔

گیس' قبض اور پتھری کا علاج

اگر اس سبزی میں سرکہ اور گرم مصالحہ ڈال کر استعمال کیا جائے تو اس کے فوائد دو چند ہو جاتے ہیں۔

☆ اس سبزی کے استعمال سے بلغم پیدا ہوتی ہے۔ کچا شلجم فائدہ پہنچاتا

ہے۔ اس سبزی کو ترش اور گرم مصالحے کے ساتھ کھانا بہتر ہے۔

☆ شلجم معدے سے گیس کا اخراج کرتا ہے۔ قبض کشا ہے۔ کھانے کو ہضم کرتا ہے۔ جسم کی کمزوری اور لاغری کو دور کرتا ہے۔ جگر کو طاقت بخشتا ہے اور پتھری توڑ کر خارج کر دیتا ہے۔

بینائی اور کھانسی کے لئے

شلجم کھانسی کی بہترین دوا ہے۔ یہ بینائی میں اضافہ کرتا ہے۔ بھوک کو بڑھاتا ہے اور پیٹ کو صاف کرتا ہے۔ مثانے کی کمزوری دور کرتا ہے۔
معدے میں درد ہو تو شلجم کا شوربا بے حد مفید ہے۔

کچنار

مشہور درخت ہے۔ اس کے پھول بطور سبزی استعمال کیے جاتے ہیں۔ یہ وہ سبزی ہے جو بار بار کاشت نہیں کی جاتی بلکہ بہت مدت تک پھل دیتی ہے۔ اس کی تاثیر سرد اور خشک ہے' جب کہ ذائقہ کسیلا ہے لیکن پک کر نہایت لذیذ بنتی ہے۔

بواسیر' قبض اور حیض کا علاج

یہ خداداد سبزی ہے۔ اس کے استعمال سے بواسیر کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔ یہ پیٹ کے کیڑے خارج کرتی ہے۔ قبض کشا ہے۔ زیادہ حیض کی صورت میں اس کا استعمال مفید ہے۔

خنازیر' برص اور خون کی خرابی

یہ اسہال کو روکتی ہے۔ اس کے مسلسل استعمال سے خنازیر' پھوڑے پھنسی اور برص یعنی پھلبہری کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔ یہ خون کی خرابی کے لیے بے حد مفید ہے۔

مقوی معدہ و بدن' دافع بواسیر

یہ سبزی معدے کو طاقت بخشتی ہے۔ پیشاب کی تمام شکایات کو دور کرتی ہے اور مصفی خون ہے۔ البتہ قدرے قبض اور اپھارہ پیدا کرتی ہے۔

اسے پکاتے وقت زیرہ اور دہی ملانے سے اس کی اصلاح ہو جاتی ہے۔
بواسیر میں کچنار کا استعمال بے حد مفید ہے۔ اس کے استعمال سے بواسیر کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔ یہ معدے کو طاقت دیتی ہے۔ جسم کو طاقتور بناتی ہے۔

پیٹ کے کیڑے اور جریان

کچنار کھانے سے پیٹ کے کیڑے ہلاک ہو جاتے ہیں اور جسم سے خارج ہو جاتے ہیں۔ جریان کے مریضوں کے لیے یہ بے حد مفید سبزی ہے۔

منہ آنا' سوزش آنت کا علاج

منہ پک جائے تو اس کا جوشاندہ استعمال کریں۔ انشااللہ زبان اور منہ کے زخم درست ہو جائیں گے۔ آنتوں کے لیے کچنار اور اس کا اچار فائدہ بخش ہے اور یہ انہیں طاقت بخشتی ہے۔

بلڈ پریشر اور امراض پیشاب کا علاج

یہ بلڈ پریشر میں بے حد مفید ہے۔ اس کی کلیوں کا سالن' بواسیر' کھانسی اور اسہال کے لیے اکسیر کا درجہ رکھتی ہے۔ پیشاب کے ہر مرض میں بے حد مفید ہے۔

کریلا

یہ موسم گرما کی مزے دار سبزی ہے۔ گرم خطوں میں پیدا ہوتا ہے۔ اس کی اقسام میں کریلی' لمبا کریلا' سفید کریلا اور جنگلی کریلا جو خودرو ہوتا ہے' مشہور ہیں۔

اسے ککوڑا بھی کہا جاتا ہے۔ بنگلہ دیش میں کریلا ڈیڑھ فٹ لمبا ہوتا ہے۔ کریلا ماہ جنوری' جون' اپریل اور مئی میں کاشت ہوتا ہے۔

یوں تو تمام سبزیوں کی پسندیدگی کا دارومدار پکانے کے خصوصی طریقوں سے وابستہ ہے اور اچھی سے اچھی اور تازہ ترین سبزی بھی اگر سلیقے سے نہ پکائی گئی ہو تو اسے کھانے کا مزا نہیں آتا لیکن کریلا خاص طور پر ایسی سبزی ہے جس کی پسندیدگی اور ناپسندیدگی کا دارومدار خالص پکانے والے پر منحصر ہوتا ہے۔ اگر یہ ڈھنگ سے پکایا گیا ہو اور اس کی کڑواہٹ کو کم سے کم کیا گیا ہو تو اس کی لذت دوبالا ہو جاتی ہے۔ بصورت دیگر اسے کھانا بڑوں بچوں سب کے لیے نہایت ہی مشکل ہے۔ یہی وجہ ہے کہ بعض لوگ اس سبزی کو انتہائی پسند کرتے ہیں اور بعض اس سے دور بھاگتے ہیں۔

یہ ایک نازک پتلی بیل ہے جس کا پھل بیضوی نما شکل کا ہوتا ہے۔ پھل کا سرا نوک دار ہوتا ہے اور پھل کے طول میں قطاریں ابھری ہوتی ہیں ان میں گول گول ابھار ہوتے ہیں۔ مزاج گرم و خشک ہوتا ہے۔ دیگر سبزیوں

کی طرح قدرت نے کریلے میں بھی بے شمار خوبیاں رکھی ہیں۔

اگر ڈھنگ اور سلیقہ سے ضروری لوازمات کے ساتھ اسے پکایا جائے تو اس کا سالن مزیدار، چٹپٹا اور اشتہا پرور ہوتا ہے۔ مختلف علاقوں میں اس کے مختلف پکوان پکائے جاتے ہیں۔ قیمہ کریلے، بھرے ہوئے کریلے اور بعض علاقوں میں دال کریلے جیسے پکوان پکائے جاتے ہیں جو غذائیت سے بھرپور اور لذیذ ہوتے ہیں۔

اکثر گھروں میں اسے پکانے سے پہلے نمک لگا کر اس کی کڑواہٹ کو دور کر لیا جاتا ہے تاہم تمام کوششوں کے باوجود کریلے میں تھوڑی بہت کڑواہٹ پکنے کے بعد بھی رہتی ہے اور بعض افراد کے نزدیک یہی کڑواہٹ کریلے کی خصوصیت ہے اور اگر اسے یکسر ختم کر دیا جائے تو نہ صرف یہ طبی لحاظ سے اتنا فائدہ مند نہیں رہتا بلکہ اس کا مزا بھی جاتا رہتا ہے۔

کریلے کا اچار

بعض علاقوں میں کریلے کا اچار بھی بنایا جاتا ہے خصوصاً پنجاب کے دیہی علاقوں میں اس کا رواج دیکھا گیا ہے لیکن عموماً اس کا اچار خواتین زیادہ پسند کرتی ہیں جبکہ مرد اسے رغبت سے نہیں کھاتے۔

کریلا جسم کے بعض حصوں کے لئے تقویت بخش غذا ہے۔ کڑوا ہونے کے باعث یہ ایک حد تک مصفا خون بھی ہے اس میں اہم حیاتین کے علاوہ معدنی نمک بھی پائے جاتے ہیں۔

ذیابیطس کا اکسیری علاج

اس کا سب سے اہم فائدہ یہ ہے کہ ذیابیطس کے مرض کے لئے بہت مفید ہے۔ اسے کھانے سے شوگر کم ہوتی ہے اس صورت میں اسے زیادہ چھیلنا نہیں چاہیے، چاہے تو قیمے کے ساتھ کھائیں یا فقط توے پر دونوں طرف سے سینک کر بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ بہت سے لوگ کریلے سائے میں خشک کر لیتے ہیں اور پھر ان کا سفوف (پاؤڈر) بنا کر دو گرام روزانہ کھاتے ہیں۔

موٹاپے کا علاج

کریلے کی ایک اور خوبی یہ ہے کہ یہ موٹاپے کو کم کرتا ہے۔ اس صورت میں اسے بطور سبزی پکا کر یا سفوف بنا کر استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اپنی کڑواہٹ کے باعث اس میں بیشتر ایسے خواص پائے جاتے ہیں جو خون کو صاف کرتے ہیں۔

پھوڑے پھنسیوں کے لئے

چنانچہ وہ خواتین و حضرات جن کو پھوڑے پھنسی کی شکایت عام ہو یا انہیں دیگر جلدی امراض ہوں ان کے لئے کریلے کا پکا کر استعمال بہت مفید ثابت ہوا ہے۔

علاج الاستسقاء

جگر کی خرابی کی وجہ سے ہونے والے استسقاء (اڈیما) میں کریلے کا استعمال بہت مفید ثابت ہوا ہے۔ اس شکایت میں کریلوں کا ۸۵ گرام رس نکال

کر اس میں ۱۵ گرام شہد ملا کر پینے سے مرض میں کمی ہو جاتی ہے اس کے استعمال سے دو تین دست آتے ہیں اور خرابی کی اصلاح ہو جاتی ہے۔

کریلا جس قدر سبز' ملائم اور تازہ ہو اچھا سمجھا جاتا ہے۔

کمزوری معدہ کا علاج

اگر کسی شخص کا معدہ کمزور ہو اور اسے کھانا ہضم نہ ہوتا ہو یا اسے بھوک کم لگتی ہو تو کریلے کا سالن کھانے سے اس کا معدہ مضبوط ہو سکتا ہے اور اسے بھوک بھی لگے گی۔

فالج اور لقوہ کی روک تھام

کریلے کا استعمال فالج کے بڑھتے ہوئے اثرات و امکانات کو بڑی حد تک روکتا ہے۔ پیٹ کے کیڑوں کو مارنے کے لئے کوئی اور سبزی یا ترکاری کریلے کا مقابلہ نہیں کر سکتی۔ گٹھیا کے مرض میں بھی کریلے کا استعمال بہت موثر ثابت ہوتا ہے۔ اسی طرح لقوہ وغیرہ میں کریلے کا سالن زیادہ کھانا چاہیے۔ اس سے بہت حد تک مطلوبہ فوائد حاصل کرنے میں مدد ملتی ہے ایسے افراد جو بلغمی مزاج رکھتے ہوں ان کے لئے تو اکسیر ہے۔

اعصابی توانائی کے لئے

کریلے کی ایک اور خوبی یہ بھی ہے کہ اس سے دماغ پراگندہ خیالات اور بعض کثافتوں سے محفوظ رہتا ہے۔ اعصابی توانائی کے لئے یہ ایک عمدہ ٹانک ہے۔

پتھری توڑ

بعض حکما اس کے پانی کو گردے کی پتھری توڑنے کے لئے ایک عمدہ' بے ضرر اور قدرتی جراح خیال کرتے ہیں۔

یرقان و جریان کا علاج

اس میں مرض یرقان کو دور کرنے کے لئے بھی بہت صلاحیت ہوتی ہے۔ جریان کے عارضہ میں اس کا استعمال فائدہ دیتا ہے تاہم گرم مزاج افراد کے لئے اس کا کثرت سے استعمال نقصان دہ بھی ثابت ہو سکتا ہے لیکن ایسے افراد اگر اسے کھانا چاہیں تو دہی ڈال کر یا دھنیا کے ساتھ کھا سکتے ہیں۔

☆ ایسے افراد جو اس کی کڑواہٹ کے باعث اسے کھانے سے گریز کرتے ہیں انہیں چاہیے کہ صرف کڑواہٹ پر نہ جائیں اس کے فوائد پر بھی نظر رکھیں اس طرح وہ ایک فائدہ مند چیز سے خود کو محروم رکھنے سے بچ جائیں گے۔

قے' دست اور بھوک کا علاج

اس کا مزاج خشک ہے۔ اس کے رس میں نمک ملا کر پلانے سے قے اور دستوں کو افاقہ ہوتا ہے۔ قوت ہاضمہ کو تیز کرتا ہے۔ کریلا کھانے سے بھوک خوب لگتی ہے۔

وجع المفاصل' لقوہ' فالج اور قبض کا علاج

جوڑوں کے درد' فالج' لقوہ اور درد ریح کا خاتمہ کرتا ہے۔ پیشاب لاتا

ہے۔ قبض کا خاتمہ کرتا ہے۔ بلغمی امراض کے لیے مفید ہے۔ اسے گھی ک بجائے تیل میں پکایا جائے تو زیادہ مفید اور لذیذ ہوتا ہے۔

☆ کریلا یوں تو موسم سرما کے وسط تک ہوتا ہے لیکن موسم برسات می اس کے فوائد بہت زیادہ ہیں۔ عام طور پر یہ سبزی قیمے یا پیاز کے ہم پکائی جاتی ہے۔

وٹامن کے لئے

کریلے کے بیج اگر سخت ہوں تو انہیں نکال دیا جائے۔ کریلا پکانے ۔ پہلے اسے نمک لگا کر دھوپ میں رکھنے سے اس کی کڑواہٹ کم ہو جاتی ہے۔

کریلے میں کیلشیم، فاسفورس، پروٹین، وٹامن بی، سی، کے ساتھ فولاد وافر مقدار ہوتی ہے۔

گنٹھیا اور اعصابی دردوں کا علاج

کریلا جسمانی درد، پٹھوں کی اینٹھن کو دور کر کے اعصاب کو قوت بخ ہے۔ جوڑوں کے درد اور گنٹھیا کے مریضوں کے لیے سود مند ہے۔

بلغم، پیٹ کے کیڑے اور باہ کا علاج

یہ بلغم کو خشک کرتا ہے۔ پیٹ کے کیڑوں کو ہلاک کرتا ہے۔ قوت باہ بڑھاتا ہے اور ورم کو تحلیل کرنے میں لاثانی ہے۔

پتھری گردہ و مثانہ

کریلا گردے اور مثانے کی پتھری کو توڑ کر پیشاب کے ذریعے خار

کرتا ہے۔ دمے کے مریضوں کے لیے یہ سبزی بھی ہے اور دوا بھی۔

ذیابیطس کا علاج

تین ماشے کریلے کا پانی ایک ہفتہ تک پلانے سے ذیابیطس کا مرض دور ہو جاتا ہے۔

ہیضہ و اسہال کا علاج

کریلے کے رس کو نمک کے ساتھ ملا کر ہیضے کے مریض کو پلائیں۔ انشاءاللہ افاقہ ہو گا۔ قے اور دست بند ہو جائیں گے۔

بواسیر کے لئے

خونی بواسیر میں مفید تر ہے۔ نقرس اور جوڑوں کے درد والے مریض اسے بھون کر گھی ملا کر کھائیں، انشاءاللہ فائدہ ہو گا۔

کھیرا

ککڑی کی مانند پھلدار پودا ہے۔ اس سے قیمتی ادویات بھی بنتی ہیں۔ یہ زیادہ تر کچا کھایا جاتا ہے اور پکا کر بھی کھایا جاتا ہے۔ یہ زیادہ تر سلاد کے طور پر استعمال ہوتا ہے۔

لمبا، بھورا، سبز اور چھوٹی اقسام میں ملتا ہے۔ یہ دو فصلیں دیتا ہے۔ پہلی فصل جنوری اور دوسری ماہ جون میں ہوتی ہے۔

قبض، دماغی امراض کا علاج

اس کا مزاج سرد تر ہے۔ یہ زود ہضم ہے۔ اسے کھانے کے بعد پانی نہیں پینا چاہئے ورنہ ہیضہ ہو جانے کا خدشہ ہے۔ یہ دل اور دماغ کو فرحت بخشتا ہے۔ قبض کرتا ہے۔

اس کی قاشوں پر نمک چھڑک کر کھانی چاہئیں۔ کھیرے کے پانی کو زیتون کے تیل کے ساتھ جوش دے کر تیل تیار کیا جاتا ہے۔ یہ تیل دماغی امراض کا مجرب علاج ہے۔

دافع بلڈ پریشر، پیشاب آور

بلڈ پریشر کے لیے بے حد مفید ہے۔ یہ جسم اور ہاتھ پاؤں کی گرمی کو دور کرتا ہے۔ پیشاب آور ہے۔

کھمب یا کھمبی

خود رو پودا ہے۔ یہ سبزی یورپ میں بند کمروں میں کاشت کی جاتی ہے۔ یہ سبزی فوائد کے اعتبار سے اتنی اہم ہے کہ یہ قدرت کا ایک خاص عطیہ ہے۔

اس سبزی کی گیند نما گول سفید چھتریاں ہوتی ہیں۔ یہ شور اور کلر والی زمین میں زیادہ تر پیدا ہوتی ہے۔ جھاڑیوں اور گھاس کے کھلے میدانوں میں بھی ملتی ہے۔ ماہ مارچ اور جون میں زیادہ ملتی ہے۔

یوں تو اللہ تعالیٰ نے ہمارے لئے بہت سی نعمتیں پیدا کی ہیں لیکن یہ ایک ایسی سبزی ہے جس کا بہت کم لوگوں کو علم ہے۔ اسے مشروم بھی کہا جاتا ہے۔ نبی کریم صص نے ارشاد فرمایا ہے۔

"جب جنت نے تبسم کیا تو اس میں سے کھمبی نکلی اور جب زمین نے تبسم کیا تو اس میں سے خزانہ نکلا۔"

قدیم زمانے میں کھمبی کی کوئی اہمیت نہیں تھی لوگوں کے ذہن میں ایک یہ تصور تھا کہ یہ ایک زہریلا پودا ہے جو برسات میں خود بخود اگ جاتا ہے اور اسے کھانے سے انسان مرجاتا ہے لیکن جیسے جیسے دور بدلتے گئے لوگوں کے خیالات بدلتے گئے اور اندازہ لگایا گیا کہ کھمبی ایک ایسی چیز ہے جو کھانوں کو لذت کے ساتھ ساتھ جسم کو تقویت بھی فراہم کرتی ہے۔ اس لئے دوسرے

ممالک کے ساتھ ساتھ اب یہ پاکستان میں بھی استعمال ہونے لگی ہے خاص طور پر اس کے پکے ہوئے چائنیز کھانے بے حد شوق سے کھائے جاتے ہیں۔

دراصل یہ پھپھوندی کے گروہ سے تعلق رکھتی ہے۔ برسات کے موسم میں گھاس پھونس' فضلات' سبزہ زاروں اور پارکوں وغیرہ میں خود بخود اگ آتی ہے۔ یہ عام طور پر تین اقسام میں پائی جاتی ہے۔

اس کی ایک قسم سیاہ رنگ کی ہوتی ہے جو کہ زہریلی ہوتی ہے۔

دوسری قسم سفیدی مائل سرخ ہوتی ہے اس کا استعمال بھی درست نہیں ہوتا۔

تیسری قسم جو کہ سفید رنگ والی ہوتی ہے اس کے بے شمار فائدے ہوتے ہیں۔

یہ چھتری جیسی شکل کی ہوتی ہیں۔ چھتری کا حصہ سفید ہوتا ہے اور تنے پر دو چھلکے ہوتے ہیں۔

کھمبیاں پروٹین کا خزانہ ہوتی ہیں۔ ان میں چالیس فیصد تک لحمیات پائے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ ان میں وٹامنز بھی بکثرت پائے جاتے ہیں' نمکیات میں' سوڈیم' کیلشیم' فاسفورس وغیرہ موجود ہوتے ہیں۔

امراض چشم کے لئے

نبی کریم صلى الله عليه وسلم نے ارشاد فرمایا۔

"کھمبی اس من میں سے ہے جو اللہ تعالیٰ نے بنی اسرائیل کے لئے نازل فرمایا تھا اس کا پانی آنکھوں کے لئے شفا ہے۔"

جو مریض آشوب چشم میں مبتلا ہوں اور آنکھوں میں سوزش کے ساتھ

ساتھ جلن بھی ہوتی ہو صبح سو کر اٹھیں تو ان کی پلکیں آپس میں چپکی ہوئی ہوں آنکھوں سے گندہ مواد نکلتا ہو اور سورج کی روشنی آنکھوں میں چبھتی ہو آنکھوں میں درد کی ٹیسیں اٹھیں ان کے لئے کھمبی کا پانی نہایت مفید ہے۔

اسہال میں مفید

اسہال کے مرض میں کھمبی کا پانی فائدہ دیتا ہے' اسہال کے بعد ہونے والی کمزوریوں کی کیفیت اس سے دور ہو جاتی ہے' جسم کو توانائی حاصل ہوتی ہے۔

برائے کہنہ کھانسی

کھمبی دائمی کھانسی کو دور کر کے بلغم خارج کرتی ہے جن افراد کو بہت زیادہ پسینہ آتا ہو ان کو چاہیے کہ کھمبی کا استعمال کریں۔

گلے کی خراش اور گلے کے لئے

گلے کی خراش دور کرتی ہے۔ کھمبی کو اگر شہد کے ساتھ ملا کر ٹائی فائیڈ اور دیگر بخار کے مریضوں کو دیا جائے تو بہت فائدہ مند ثابت ہوتی ہے۔

کان کی خارش و سوزش

کانوں میں خارش اور سوزش کے مریض کے لئے کھمبی کا عرق فائدہ مند ہوتا ہے۔

مقوی بدن

عورتوں کے بعض امراض میں بے حد مفید ہے۔ کھمبی کو حلوے کے ساتھ پکا کر کھانے سے جسم کا لاغرپن دور ہوتا ہے۔ چاولوں کے ساتھ پکا کر کھانے سے جسم کا لاغرپن دور ہوتا ہے اور جسم میں توانائی پیدا ہوتی ہے۔

زخموں کے لئے

کھمبی کو سکھا کر باریک پیس کر اس کا سفوف زخموں پر لگانے سے زخم جلد بھر جاتے ہیں۔

کھمبی کا سرمہ

کھمبی پانی میں مکس کر کے سرمے کی طرح استعمال کی جا سکتی ہے۔ یعنی اس کو باریک پیس لینے سے پلکوں کا گرنا بھی بند ہو جاتا ہے۔

ہرنیا کے لئے

بدہضمی میں بھی فائدہ دیتی ہے اور ہرنیا کے مرض میں بھی۔ غرض یہ کہ کھمبی کے بے شمار فوائد ہیں۔ یہ ایک فائدہ مند سبزی ہے جسے ہم بغیر کسی پس و پیش کے اپنی عام غذا میں شامل کر کے تقویت حاصل کر سکتے ہیں۔

دافع پیچش و دست

شہری باشندے زیادہ کھاتے ہیں۔ گوشت میں پکا کر مزے دار بنتی ہے۔ سرد مزاج ہے۔ اسے خشک کر کے سفوف تیار کیا جاتا ہے۔ جو پیچش کے لیے بے حد مفید ہے۔ اس کا سفوف پرانے سے پرانے دستوں کا کامیاب علاج ہے۔

وٹامن سی اور فولاد کے لئے

یہ سبزی کھانے کے علاوہ بطور دوا بھی استعمال ہوتی ہے۔ اس میں وٹامن سی اور فولاد پایا جاتا ہے۔ کھانے میں بڑی لذیذ لگتی ہے۔ اسے کھانے سے فرحت ملتی ہے۔

کھمبی اور احتیاطیں

اس سبزی کو بڑی ہوشیاری سے حاصل کرنا چاہئے کیونکہ کھمب زہریلے بھی ہوتے ہیں۔ اگر غلطی سے زہریلے کھمب کھالیں تو انگلی ڈال کر قے کر دیں اور گرم چیزیں استعمال کریں۔ سکنجبین پئیں۔ کشتہ بارہ سنگھا ایک ماشہ کھائیں۔

سرکہ، سونٹھ، کلونجی، کانجی، پودینہ اور جوارش بھی اس کے زہر کا تریاق کہلاتے ہیں۔ کھمب بادی پیدا کرتے ہیں۔



گھیا توری

یہ موسم گرما کی سبزی ہے اور بے حد عام سبزی ہے۔ موسم گرما میں مارچ تا اپریل کاشت ہوتی ہے۔ یہ پہاڑی علاقوں میں نہیں کاشت کی جاتی۔

حدت خون اور جریان کا علاج

گھیا توری خون کی حدت اور جوش کو کم کرتی ہے۔ یہ سرد مزاج ہے۔ جریان خون کی شکایت ہو تو اس کا سالن بے حد مفید ہے۔

بخار اور بواسیر کا خاتمہ

توری کا سالن کالی مرچ ڈال کر کھلانے سے بخار کو آرام آ جاتا ہے۔ بواسیر کے لیے بھی اکسیر کا درجہ رکھتی ہے۔ اس کے استعمال سے بواسیر ختم ہو جاتی ہے۔

پیشاب آور اور قبض کشا

یہ پیشاب آور ہے۔ قبض کشا ہے اور بھوک لگاتی ہے۔ اس کا استعمال بطور سالن کرنا زیادہ بہتر ہے۔

گھیا کدو --- مفید غذا اور موثر دوا

کدو جسے لوکی بھی کہتے ہیں' ایک مقبول عام ترکاری ہے۔ اس کا رنگ باہر سے سبز جب کہ اندر سے سفید ہوتا ہے۔ یہ سائز میں لمبی اور گول ہوتی ہے۔ غذائیت کے اعتبار سے اس کا شمار وٹامنز اور بشاشت اور توانائی بخشنے والی بہترین سبزیوں میں ہوتا ہے۔

گوشت اور قدرے گرم مصالحہ کی آمیزش سے نہ صرف اس کی تاثیر میں خاطر خواہ اضافہ ہوتا ہے بلکہ اس کے ذائقے میں بھی خوشنما تبدیلی آتی ہے۔ طب نبوی صلعم میں اس کا گوشت کے ساتھ استعمال زیادہ مفید بتایا گیا ہے۔

حاملہ خواتین اور گھیا

بعض نامور حکماء کے مطابق لوکی نہ صرف ایک غذائیت بخش غذا ہے' بلکہ مختلف امراض میں یہ ایک موثر دوا کا بھی کام کرتی ہے۔ اگر حاملہ عورت کو دوران حمل خصوصیت سے ابتدائی اور آخری مہینوں میں روزانہ چھٹانک کدو' ایک چھٹانک مصری کے ساتھ استعمال کرائی جائے اور اس کے ساتھ دیگر مصفائے خون چیزیں مثلاً ناریل کا دودھ' چاول اور سیب وغیرہ کھلائے جائیں تو بچے کا رنگ شرطیہ طور پر سرخ و سفید ہو جاتا ہے۔

اس کے علاوہ ایام حمل سے پیشتر اور دوران حمل کدو کے بکثرت استعمال سے اسقاط حمل کی شکایت قطعی طور پر رفع ہو جاتی ہے۔

اولاد نرینہ کا حصول

ایک نامور حکیم کے مطابق جن خواتین کے ہاں زیادہ بیٹیاں پیدا ہوتی ہیں، اگر استقرار حمل کے ایک ماہ بعد سے کچا کدو بیجوں سمیت مصری کے ساتھ استعمال کرنا شروع کر دیں اور تیسرے ماہ تک جاری رکھیں تو بیٹا پیدا ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ اتفاقات کو نظرانداز کر کے یہ تجربہ پچاس فیصد کامیاب ثابت ہوا ہے۔

سردرد اور جگر کا مرض

سردرد کے دوران تازہ کدو کا گودا حسب منشا لے کر کھرل میں باریک پیس کر کے پیشانی پر لیپ کریں۔ تھوڑی دیر بعد درد جاتا رہے گا۔

دالوں میں جس طرح مونگ کی دال بے ضرر غذا تصور کی جاتی ہے، اسی طرح کدو کو سبزیوں میں بے ضرر خیال کیا جاتا ہے۔ اگر کسی کا جگر کام نہیں کر رہا تو کدو کو گلا کر اس کے ٹکڑے کر لیں۔ ہفتے عشرے تک پابندی سے کھلائیں، بہت فائدہ مند ثابت ہوں گے۔

ایک قدرتی ٹانک

ہلکی آنچ پر پکایا ہوا کدو کا سالن ایک قدرتی ٹانک ہے۔ اس میں نہ صرف فولادی اجزا، کیلشیم اور پوٹاشیم شامل ہیں بلکہ وٹامن اے اور وٹامن بی بھی پایا جاتا ہے۔ اس میں ایسے معدنی اور روغنی نمکیات وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں جو جسم کے لحمی حجم و توانائیوں میں خاطر خواہ اضافے کا سبب بنتے ہیں۔

تیزابیت اور جلن معدہ کا علاج

اسے کھانے سے معدے کی تیزابیت جلن وغیرہ بھی بڑی حد تک دور ہو جاتی ہے۔ دائمی قبض کے مریضوں، گرم طبیعت والے افراد اور محنت و مشقت کرنے والے مزدوروں کے لیے کدو اور چنے کی دال کا پکوان بہترین اور قوت بخش غذا کی حیثیت رکھتا ہے۔

یرقان کا علاج

ایسا یرقان جو عسیرالعلاج مرض کی حیثیت اختیار کر گیا ہو، اس کے لیے بہترین علاج یہ ہے کہ کدو کے پاؤ بھر گودے میں تین چار تولے زرشک شیریں اور آٹھ دس دانے آلوبخارا کے ڈال کر صبح ٹھنڈے پانی میں بھگو کر شام کے وقت اسے ملا کر اور چھان کر پلانے سے چند ہی دنوں میں مریض کو یرقان سے نجات مل جاتی ہے۔

ورم دماغ اور گلا

کدو ہر قسم کے اورام دماغی کے لیے بھی تیربہدف نسخہ کا کام کرتا ہے۔ کدو کا ٹکڑا ورم پر رکھ کر باندھ دیا کریں اور کدو کا تازہ پانی سونگھنے کو دیا کریں۔ ایک دو مرتبہ اس طرح کرنے سے ورم جاتا رہے گا۔

اسی طرح اگر گلے کا ورم ہے تو کدو کا پانی نکال کر اس سے غرغرے کریں۔ خناق تک کو بھی افاقہ ہو جاتا ہے۔ اس کا پانی پھنسیوں پر لگانے سے پھنسیاں معدوم ہو جاتی ہیں۔

بچھو کے ڈنک کا علاج

کدو کا گودا بچھو کے ڈنک پر لیپ کرنے سے اور اس کا رس مریض کو پلا دینے سے زہر کا اثر زائل ہو جاتا ہے۔

سل و دق سے نجات

سل و دق کے عارضہ کے لیے بھی کدو اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔ اگر کسی شخص کو سل کا عارضہ لاحق ہے تو اس کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ تازہ کدو چاقو سے چھیل کر قاشیں بنالیں اور چینی لگا کر ہمیشہ کھایا کریں۔ چند ہی دنوں بعد انہیں خود ہی افادیت کا اندازہ ہو جائے گا۔

احتباس البول کا علاج

کدو کے ساتھ مغز بادام کا استعمال طاقت بخشتا ہے۔ اگر پیشاب کم آتا ہو یا جل کر آتا ہو تو اسے بھبلا کر اس کا پانی نچوڑ کر پینے سے پیشاب کھل کر آنے لگتا ہے اور جلن سے بھی نجات مل جاتی ہے۔

درد کان اور بہرہ پن

کدو کا پانی اور روغن گل ہم وزن لے کر کسی شیشی میں محفوظ کر لیں۔ اگر کسی کو اچانک کان میں درد ہونے لگے تو دو تین قطرے کان میں ٹپکائیں، انشاءاللہ تعالیٰ درد سے نجات مل جائے گی۔

روغن کاہو اور روغن کدو ہم وزن لے کر باہم ملا کر کان میں مسلسل ڈالنے سے ایسا بہرہ پن جاتا رہے گا جو بخار کی شدت سے لاحق ہوا ہو۔

سرسام کا علاج

کدو سرسام کے لیے بھی بڑا مفید ثابت ہوا ہے۔ اس کا پانی لے کر اس میں ہم وزن روغن کنجد (میٹھا تیل) شامل کر کے تانبے یا پیتل کی دیگچی میں ڈال کر یہاں تک پکائیں کہ تمام جل کر محض تیل باقی رہ جائے۔ پھر کپڑے سے چھان کر تیل بوتل میں بھر کر رکھیں اور بوقت ضرورت کام میں لائیں۔

اس کے استعمال کا طریقہ یہ ہے کہ تھوڑے تھوڑے وقفے کے بعد مریض کے سر پر خوب مالش کریں اور اوپر گرم کی ہوئی روٹی باندھیں۔ اس سے نہ صرف سرسام جاتا رہے گا بلکہ بے خوابی، بدن کی خشکی، مالیخولیا، تشنج اور درد وغیرہ کے لیے ازحد مفید ہے۔

غرض یہ کہ قدرت نے اس سبزی میں اتنی خوبیاں ایک ساتھ جمع کر دی ہیں کہ انہیں مکمل تحریر میں لانا ممکن نہیں۔ لہٰذا ایسے افراد جو لوکی کھانا پسند نہیں کرتے، یہ بات سوچنی چاہئے کہ انہوں نے نادانستگی میں ایک ایسی چیز کو خود سے دور رکھا ہوا ہے جو انسانی صحت کے لیے بہترین ٹانک کا کام کرتی ہے۔

گاجر

گاجر کو عام طور پر سبزی کہا جاتا ہے مگر یہ ایک پھل بھی ہے۔ تاثیر کے لحاظ سے گرم تر ہے لیکن خود اس کا مزاج سرد تر ہے۔ ایک پاؤ گاجر میں آدھا کلو دودھ کے برابر کیلشیم اور ایک روٹی کے برابر غذائیت ہوتی ہے۔ آدھا کلو گاجر ایک وقت کے اچھے کھانے کا بدل ثابت ہو سکتی ہے یہ ایک فصل کے طور پر پیدا کی جاتی ہے۔ اس کا استعمال قدیم زمانے سے ہو رہا ہے یہ عام طور پر کچی کھائی جاتی ہے لیکن پکا کر کھانے کا رواج بھی عام ہے۔ یہ جتنی بے بضاعت اور کم خرچ ہے باطن میں اتنی ہی مفید ہے۔ قدرت نے اس میں ایسے عناصر رکھ دیئے ہیں کہ اگر انسان انہیں استعمال میں نہ لاتا تو اس کی نشوونما کا عمل متاثر ہو سکتا تھا اور امراض سے مقابلہ کرنے کی قوت مدافعت میں بھی کمی واقع ہو سکتی تھی۔

گاجر دو ہزار سال سے انسان کے دستر خوان کی زینت ہے۔ امیر و غریب سب اسے شوق سے کھاتے رہے ہیں۔ مغل بادشاہ بابر بڑے شوق سے گھی میں تلوا کر کھاتا تھا۔ آئین اکبری میں بھی اس کا تذکرہ غذا کے طور پر موجود ہے۔ اسے دنیا کے تمام ممالک میں یکساں طور پر پسند کیا جاتا ہے کیونکہ وٹامن کی جسم میں روزانہ کی کمی صرف گاجر سے فوری پوری کی جا سکتی ہے۔ تحقیق کے مطابق اس میں وٹامن اے، وٹامن سی، فولاد، چونا، فاسفورس، نشاستہ

اور شکر وغیرہ اجزاء پائے جاتے ہیں۔ اس لئے جسم کی تعمیرو پرورش کے ساتھ ساتھ صحت قائم رکھنے کے لئے بھی یہ مفید ترین اور سستی سبزی ہے۔ اس میں چونے کے اجزاء کی مقدار اتنی زیادہ ہے کہ روزانہ جسم سے خارج ہونے والے چونے کو صرف چند گاجریں کھا کر پورا کیا جا سکتا ہے۔ یہ مرض شب کوری (رتوندہ) کے لئے اکسیر ہے۔ معدہ کی تیزابیت اور جلن کا عمدہ علاج ہے۔ دل کو طاقت دینے اور گرمی دور کرنے کے لئے اس کا مربہ فائدہ مند چیز ہے۔ پائیوریا کے مرض میں کچی گاجر چبا کر کھانا مفید ہے۔ مسوڑھے مضبوط اور دانت صاف ہو جاتے ہیں کیونکہ چبا کر کھانے سے دانتوں کی ورزش کے ساتھ کیلشیم کے اجزاء مسوڑھوں اور دانتوں کو ایسی غذا فراہم کرتے ہیں جو مسوڑھوں کی سوجن اور گندے خون و بدبو سے نجات دلاتے ہیں اور منہ بھی نہیں پکنے دیتے اس کی مسواک کرنا بھی فائدہ مند ہے گاجر کچی چبا کر کھانا سالن کے طور پر کھانے سے زیادہ مفید ہے۔ اس کا جوس پینا نہایت ہی مفید ہے۔ اس میں اعلیٰ قسم کی غذائیت ہوتی ہے جس سے بے حد خون پیدا ہوتا ہے۔

گاجر چہرے پر نکھار لاتی ہے۔ عورتوں کی حسن و جوانی قائم رکھنے میں اس سے بہتر جوس کوئی نہیں۔ کمزور بچوں کو روز پلایا جائے تو وہ موٹے ہو جاتے ہیں۔ کالی گاجریں نسبتاً زیادہ فائدہ مند ہیں۔ معدے کو طاقت دیتی ہیں۔ اس کا مسلسل استعمال قوت باہ اور قوت مردمی بڑھاتا ہے۔ خاص کر شہد میں بنا ہوا گاجر کا مربہ بے حد مقوی ہے۔ دل و دماغ کو فرحت دیتا اور اعصابی کمزوری دور کرتا ہے۔ ناک کان کے درد کے لئے بھی گاجر کا جوس فائدہ مند ہے۔ گاجر کا حلوہ شکر، دودھ، کھویا مل جانے سے مزید مقوی ہو جاتا ہے۔ گاجر آنکھوں

کے لئے اکسیر ہے۔ نظر کی کمزوری چاہے کسی بھی وجہ سے ہو گاجریں کھانا اور جوس پینا جادو کا اثر رکھتا ہے۔ اسی لئے گاجر کا دوسرا نام مقوی بصر یعنی نگاہوں کی طاقت ہے۔ گاجر کے مسلسل استعمال سے نہ صرف آنکھوں کے امراض کو فائدہ ہوتا ہے بلکہ نظر تیز ہو جاتی ہے۔ یرقان' دل کی دھڑکن' خرابی خون' بواسیر' سنگرہنی' بادی و بلغمی بیماریوں' قبض' مثانہ' گردے کی پتھری اور مثانہ کے لئے مفید ہے۔ اسی طرح درد کمر' ضعف گردہ کے لئے بھی مفید ہے۔

گاجر میں طاقتور مصفا اجزا موجود ہیں۔ گاجر سب سے پہلے کہاں پیدا ہوئی۔ اس بارے میں محققین کا خیال ہے کہ یہ وسطی ایشیائی ممالک میں اگتی تھی۔ ان ممالک میں روس کی آزاد مسلم ریاستیں شامل ہیں۔ یہاں کے لوگ اس سبزی کو بکثرت استعمال کرتے آ رہے ہیں۔ شاید ان کے سرخ و سپید رنگوں میں گاجر جیسی مماثلت کی وجہ' اس سبزی کا بکثرت استعمال بھی ہو۔ یہاں سے یہ سبزی پنجاب کے اردگرد پہاڑی علاقوں' کشمیر' ہندوستان سے ہوتی ہوئی براعظم ایشیاء' یورپ اور شمالی افریقہ تک پہنچی۔

ہندوستان' پاکستان' ملائشیا' انڈونیشیا' افریقہ' فلپائن اور جنوبی افریقہ میں گاجر کثرت سے کاشت کی جاتی ہے۔ ہمارے ملک میں یہ سبزی بکثرت اور سستے داموں دستیاب ہے۔ موسم سرما کے آغاز میں ہی گاجر نظر آ جاتی ہے اور پھر پورا موسم سرما کسی نہ کسی طور استعمال میں رہتی ہے۔

کبھی گاجر کو کچا چبا کر کھایا جاتا ہے تو کبھی سبزی کے طور پر ہانڈی میں پکایا جاتا ہے۔ کہیں پر گاجر کی کھیر تیار ہوتی ہے تو کہیں اس کا حلوہ تیار کیا جاتا ہے۔ گاجر کو ابال کر اس میں دودھ اور چینی یا شہد ملا کر صبح ناشتہ میں کھانے کا

رواج بھی عام تھا۔ اب گاجر سلاد کا اہم جزو ہے۔

گاجر کی کئی اقسام ہیں۔ عام طور پر اسے دو گروپوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔

ایشیائی گاجر

یورپی گاجر

ایشیا میں پیدا ہونے والی گاجر سائز میں بڑی' رنگت میں گہری سرخ اور ذائقہ میں میٹھی ہوتی ہے۔ یورپ میں کاشت ہونے والی گاجر چھوٹی' ملائم' اس کا چھلکا نہایت باریک سطحی' سڈول اور خوبصورت لیکن ذائقے اور خوبیوں کے لحاظ سے ہمارے ہاں پیدا ہونے والی گاجر کی تمام خصوصیات سے عاری ہوتی ہے۔

گاجر سرخ رنگ کے علاوہ پیلی' سفیدی مائل اور کالی رنگت جس میں میرون رنگ نمایاں ہوتا ہے۔ آخرالذکر کو کانجی بنانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

غذائی اعتبار سے گاجر میں تمام خوبیاں موجود ہیں۔ جو ہمارے جسم کو تندرست و توانا بناتی ہیں۔ جسم کی شکست و ریخت کی مرمت اور نئے خلیات بننے کے عمل میں وٹامنز کو اہم مقام حاصل ہے۔ یہ وٹامن گاجر میں سب سے زیادہ مقدار میں موجود ہے۔ گاجر وٹامن اے کا خزانہ ہے۔ ایک قسم کا پرووٹامن کیروٹین گاجر سے ہی حاصل ہوتا ہے جو گاجر کے انگریزی نام "کیرٹ" سے نکلا ہے۔ جگر اس کیروٹین کو بعد میں اپنے اندرونی عمل کے ذریعے وٹامن اے میں تبدیل کر کے ہمارے جسم کو اس کی مناسب مقدار

فراہم کر دیتا ہے۔

گاجر میں سوڈیم' سلفر' کلورین اور کچھ مقدار آئیوڈین بھی موجود ہے۔ چھیلنے سے گاجر میں موجود معدنی اجزاء گاجر سے الگ ہو جاتے ہیں۔ گاجر کو اچھی طرح ہاتھ سے مسل کر استعمال کرنا چاہئے۔ ایک سو گرام گاجر میں دیگر اجزاء کے علاوہ 06 . 10 فیصد نشاستہ' 80 ملی گرام کیلشیم' 530 ملی گرام فاسفورس' 2.2 ملی گرام آئرن' 3 ملی گرام وٹامن سی کے علاوہ کچھ مقدار وٹامن بی کی بھی موجود پائی گئی ہے۔

ان اجزاء کی مقدار پر ذرا غور کریں۔

کیلشیم اور فاسفورس ہڈیوں کی نشوونما اور مضبوطی کے لیے ضروری ہے۔ جو گاجر میں وافر مقدار میں موجود ہیں۔

خون کے سرخ ذرات پیدا کرنے میں آئرن اہم کردار ادا کرتا ہے۔ آئرن جسم میں بہت آہستہ اور کم مقدار میں جذب ہوتا ہے۔ اگر آئرن زیادہ مقدار میں کھایا جائے تو جگر اور انتڑیوں کو خطرناک حد تک نقصان پہنچ سکتا ہے۔ اس لحاظ سے نہایت ہی مناسب مقدار میں آئرن موجود ہے۔

سردی کا مقابلہ کرنے کے لئے نشاستہ اور وٹامن سی کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ وٹامن مسوڑھوں کو مضبوط بنانے کے لیے بے حد اہم ہے۔ گاجر چبا کر کچی کھانے سے دانت اور مسوڑھے بیرونی طور پر صاف اور مضبوط رہتے ہیں اور قدرتی طور پر وٹامن سی ان کو تندرست رکھتا ہے۔

جیسا کہ پہلے ذکر کیا جا چکا ہے کہ گاجر میں مصفا اجزاء پائے جاتے ہیں۔ الکلی کے عناصر کی کثیر تعداد میں موجودگی ثابت ہوئی ہے۔ یہ عناصر خون کی

صفائی کر کے اسے تازہ رکھتے ہیں۔ ان سے پورا جسم غذائیت حاصل کرتا ہے اور جسم میں تیزابی مادے کم ہو کر الکلی اور اساس کا توازن برقرار رہتا ہے اور یوں ہم خود کو مطمئن' توانا اور تر و تازہ محسوس کرتے ہیں۔ یہ سب گاجر کھانے کی بدولت ہی ہے۔

گاجر سے صالح خون پیدا ہوتا ہے جس سے رنگت سرخ' چہرہ صاف اور جلد شاداب ہو جاتی ہے۔ ایک گلاس روزانہ گاجر کا جوس پینے والی خواتین کے چہرے کی جلد نکھری ہوئی تر و تازہ اور قدرتی چمکدار نظر آتی ہے۔ چہرے کے داغ دھبے دور ہو کر رنگ و رخسار سرخ ہو جاتا ہے۔

فرانس کی خواتین میں گاجر کا استعمال بڑا مرغوب ہے جو روایتی طور پر اپنے حسن و جمال کو نکھارنے کے لئے گاجر استعمال کرتی ہیں۔

گاجر کا جوس صحت بخش اور معجزاتی اثرات کا حامل ہوتا ہے۔ جن لڑکیوں کی جلد خشک اور کھردری ہے اس پر قدرتی چمک مفقود ہو چکی ہے' چہرہ مرجھایا ہوا ہے' پیلا زرد رہتا ہے' انہیں چاہئے کہ گاجر کثرت سے استعمال کریں۔

حیض کی خرابیاں

گاجر بظاہر سرد محسوس ہوتی ہے لیکن قدیم اطباء نے گاجر کا مزاج گرم تر بتایا ہے۔

سنسکرت کی ایک کتاب میں سنیاسیوں نے لڑکیوں میں ماہواری کی خرابیوں میں گاجر کا استعمال تجویز کیا ہے۔ ماہواری بے قاعدہ ہو' مقدار میں کم آتی ہو اور مقررہ ایام سے بہت لیٹ ہو تو گاجر کسی بھی صورت میں کھائیں۔

ایام میں باقاعدگی اور کھل کر آنے سے خواتین خود کو ہلکا پھلکا محسوس کریں گی اور طبیعت کا چڑچڑاپن بھی دور ہو جائے گا۔

اسقاط حمل

گاجر کے بیج زمانہ قدیم میں اسقاط حمل کے لیے استعمال ہوتے تھے۔ میڈیکل کے طالب علم جانتے ہیں کہ فورنزک میڈیلن (طب شرعی) کے مضمون میں اسقاط حمل کے باب میں گاجر کے بیجوں کا بطور دوائی روایتی استعمال کا ذکر ملتا ہے اس لیے حمل کے ابتدائی ایام میں خواتین گاجر کے بیج استعمال نہ کریں کیونکہ یہ رحم مادر پر زہریلے اثرات مرتب کر کے اس میں سکڑاؤ کی کیفیت پیدا کرتا ہے جس سے بچہ ضائع ہو جاتا ہے۔

وضع حمل میں آسانی

آیورویدک کے معالجین بچہ کی پیدائش کے وقت گاجر کے بیج شہد میں ملا کر عورت کو پلاتے تھے تاکہ ڈلیوری آسان ہو جائے۔ آج کل یہ علاج قدیم اور متروک ہو چکا ہے کیونکہ جدید سائنس نے اب بے شمار سہولت پیدا کر دی ہے۔ حکیم جالینوس اور ابن سینا نے ایک جگہ لکھا ہے۔

”حاملہ عورت اگر روزانہ تھوڑی مقدار میں گاجر کا مربہ کھائے تو بچہ تندرست اور صحتمند پیدا ہوتا ہے۔“

امراض جگر اور کمزوری بدن

امراض جگر میں گاجر شفا بخش اثرات کی حامل ہے۔ یرقان کے مرض

میں گاجر کا جوس مریض کو کثرت سے پلائیں۔ آج کل گنے کا رس یرقان کے مریضوں کے لیے تجویز کیا جاتا ہے۔

نحیف، کمزور، بوڑھے افراد اور بچے سرد موسم میں گاجر کا جوس روزانہ پی سکتے ہیں۔ گاجر کو دھو کر جوسر میں ڈالنے سے قبل نیم گرم پانی میں چند منٹ تک رکھیں۔ ان گاجروں کا جوس ایسے افراد ٹھنڈ لگنے کے خطرے سے محفوظ ہو کر پی سکتے ہیں۔ گاجر کا جوس ہمیشہ تازہ استعمال کریں۔

پیشاب آور اور فربہی بدن

گاجر کے استعمال سے پیشاب کثرت سے آتا ہے اور خرابی جگر کی وجہ سے پیدا ہونے والی ورم کی تکلیف ختم ہو جاتی ہے۔

گاجر کا یہ وصف ہے کہ اس سے جسم موٹا ہو جاتا ہے۔ کمزور افراد جو موٹاپا حاصل کرنے کی خواہش رکھتے ہوں گاجر کا حلوہ کھوئے اور دیسی گھی میں بنا کر مناسب مقدار میں روزانہ دوپہر کھانے کے بعد کھائیں۔ وہ سردیوں کے اختتام پر فربہ ہو جائیں گے۔

اسی طرح جسم کو روزانہ جس مقدار میں کیلشیم کی ضرورت ہوتی ہے وہ دو کلو گندم کے خالص آٹے سے ملتی ہے۔ اس کے مقابلے میں اگر آدھ کلو گاجر کھائی جائے تو روزانہ کیلشیم کی مطلوبہ مقدار جسم کو فراہم ہو جاتی ہے۔

گاجر وٹامن اے کا خزانہ ہے۔ اس لیے بچوں کو گاجر کا رس سیب کے جوس میں ملا کر پلائیں تو وہ طاقتور ہو جائیں گے۔

نظر اور حافظہ کی بہتری

نظر کی کمزوری دور کرنے کے لیے وٹامن اے کی افادیت تسلیم شدہ ہے۔ عینک لگانے والے افراد کی نظر گاجر استعمال کرنے سے مزید کمزور ہونے سے بچ جاتی ہے۔ بعض کیسوں میں نظر کی کمزوری کو صحت یاب ہوتے بھی دیکھا گیا ہے۔

گاجر مقوی اعصاب بھی ہے اور حافظے کو تیز کرتی ہے۔ مرد حضرات میں خاص قوت میں اضافہ کے لیے گاجر کا استعمال بے حد مفید ہے۔ گاجر کا حلوہ یا گاجر کا مربہ شہد میں ڈالا ہوا اس خاص مقصد کے لیے کھایا جائے۔

نیند میں چلنے کا مرض

بعض لوگوں کو نیند میں چلنے کی بیماری ہوتی ہے۔ یہ مرض خطرناک بھی ہے اور اس کا جدید سائنس میں کوئی معقول اور مستقل علاج بھی دریافت نہیں ہو سکا۔ آدھ سیر گاجریں لے کر رات کو ان کو پانی میں بھگو دیں۔ صبح کو ان کا رس نکال کر استعمال کریں۔ انشاء اللہ نیند میں چلنے کی بیماری دور ہو جائے گی۔

گاجر کی ڈشیں

گاجر کو بطور سبزی دیگر سبزیوں کے ہمراہ پکا کر کھایا جا سکتا ہے۔ گاجر کو کدوکش کر کے اس کا حلوہ بنا کر یا گاجر میں دودھ اور چاول ملا کر کھیر بنائی جا سکتی ہے۔ گھر میں ہر فرد کو روزانہ ایک گلاس گاجر کا جوس پینا چاہیے۔ گاجر کا مربہ حتیٰ کہ اچار بھی بنا کر استعمال ہوتا ہے۔

گاجر کھانے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ گاجر کو کھلے پانی میں اچھی طرح ہاتھوں سے رگڑ کر صاف کر لیں۔ چاقو کی مدد سے گاجر کی جڑیں جو دھاگے کی صورت میں ہوتی ہیں' نکال دیں۔ ان گاجروں کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور انہیں پانی میں بھگو کر چولہے پر رکھ دیں۔ جب گلنے کے قریب ہوں تو ان میں دودھ ڈال دیں۔ ساتھ ہی چینی حسب ذائقہ شامل کر دیں۔ جب دودھ خشک ہو جائے اور گاجریں اچھی طرح گل جائیں تو چولہے سے اتار لیں۔ اگلے روز صبح نہار منہ یہ مقوی اور ذائقے دار ناشتہ کریں۔

دافع قبض

گاجر قبض کو رفع کرتی ہے۔ اس میں فائبر کی کافی مقدار موجود ہے۔ گاجر کا جوس' پالک کے جوس اور اس میں تھوڑا سا لیموں کا رس ملا کر پینے سے پرانی سے پرانی قبض دور ہو جاتی ہے۔ پالک کا جوس انتڑیوں کو صاف کر دے گا۔ کچھ عرصہ تک مسلسل اس کا استعمال جاری رکھنا چاہیے کیونکہ یہ فوری جلاب آور نسخہ نہیں ہے۔ اس مقصد کے لیے دو سو پچاس ملی لیٹر گاجر کے جوس میں پچاس ملی لیٹر پالک کا جوس اور ایک بڑے لیموں کا رس کافی ہے۔

اسہال کے لئے

اسہال کو روکنے اور اس کی پیدا کردہ نقاہت کو دور کرنے کے لئے گاجر استعمال کی جا سکتی ہے۔ اس سے جسم کو فوری طور پر ضروری نمکیات' سوڈیم' پوٹاشیم' فاسفورس' کیلشیم اور سلفر کے علاوہ میگنیشیم حاصل ہوتی ہے۔ ایلوپیتھی معالجین اس مرکب کو زیادہ بہتر سمجھتے ہیں کہ اسہال کے مریض کو ڈی

ہائیڈریشن کے بعد جو بہترین سیال مادے بذریعہ ڈرپ دیے جاتے ہیں ان کے اجزاء میں وہ تمام اشیاء شامل ہوتی ہیں جو گاجر میں موجود ہیں۔

انتڑیوں کی سوزش

گاجر کا ایک جزو پیکٹین (Pectin) انتڑیوں میں لیپ سا کر دیتا ہے اور سوزش کو ختم کرتا ہے۔ اس سے انتڑیوں میں مضر بکٹیریا پیدا ہونے کا امکان ختم ہو جاتا ہے' بلکہ قے بھی نہیں آتی۔ پیچش کے مریض کو آدھ کلو گاجر 150 ملی لیٹر پانی میں ابال کر اور گلا کر نمک ڈال کر ہر آدھ گھنٹہ بعد یہ سوپ پینے کو دیں۔ چوبیس گھنٹوں میں مریض کو شفا ہو جائے گی۔

پیٹ کے کیڑے

پیٹ کے کیڑے دور کرنے کے لئے گاجر میں عجیب صلاحیت موجود ہے۔ خاص طور پر بچوں میں چرنے جسے چونے بھی کہا جاتا ہے' سردیوں میں بے حد بے چین کرتے ہیں۔ چند روز گاجر کا جوس نہار منہ پلانے سے یہ تکلیف دور ہو جاتی ہے۔

قوت ہاضمہ اور السر

کچی گاجر چبا کر کھانے سے قوت ہاضمہ بڑھ جاتی ہے اور کھانا جلد ہضم ہو جاتا ہے۔ گاجر چبانے سے لعاب دہن کی مقدار میں اضافہ ہوتا ہے' جس سے ہاضمہ کے لیے ضروری اجزا' انزائم وٹامن اور معدنیات معدہ میں جا کر غذا کو جلد ہضم کرنے کے قابل بناتے ہیں۔

گاجر کا باقاعدہ استعمال کرنے سے معدہ میں السر کی تکلیف نہیں ہوتی۔

دماغی کمزوری' چکر اور درد سر

گاجر کا استعمال دماغی کمزوری اور دماغی خشکی میں مفید ہے۔ اگر خشکی کی وجہ سے نیند نہ آتی ہو تو گاجر کا استعمال دماغی قوت کو بحال کر کے مذکورہ بالا شکایات کو ختم کر دیتا ہے۔ اس کے لیے کچی گاجر یا گاجر کا عرق یا گاجر کا حلوہ بے حد مفید ہے۔ کچی گاجریں باقاعدگی سے ایک ڈیڑھ ماہ کھانے سے یادداشت کی کمزوری ختم ہو جاتی ہے۔

اگر چکر آ رہے ہوں' سر درد ہو اور چہرہ بھی زرد ہو تو چند یوم تک مسلسل گاجر کے استعمال سے افاقہ ہو جاتا ہے۔

اختلاج قلب اور بلڈ پریشر

دل گھبرانے کی شکایت مردوں اور خواتین میں کسی کو کسی بھی عمر میں لاحق ہو سکتی ہے۔ اس شکایت کی ایک وجہ غذا میں نمک کا زیادہ استعمال بھی ہے۔ اس کے علاوہ ماحولیاتی آلودگی' غذا میں ملاوٹ اور دیگر اسباب سے بھی یہ شکایت پیدا ہو سکتی ہے۔ گاجر باقاعدگی سے تین یا چار ہفتے تک استعمال کرنے سے یہ شکایت ختم ہو جاتی ہے۔

اس مقصد کے لیے گاجر کا رس یا گاجر کا مربہ بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ گاجر کا عرق پینے سے ہائی بلڈ پریشر معمول پر آ جاتا ہے اور مسلسل استعمال سے مستقل شفایابی ہو جاتی ہے۔

کدو دانوں کا علاج

آنتوں میں ایک خاص قسم کے کیڑے پیدا ہو جاتے ہیں جنہیں کدو دانے کہا جاتا ہے۔ یہ بہت مشکل سے جاتے ہیں۔ سخت سے سخت دوا کے استعمال کے باوجود بھی آنتوں میں کچھ نہ کچھ رہ جاتے ہیں اور دوبارہ اپنی تعداد میں اضافہ کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ ان سے نجات پانے کے لئے کچی گاجریں مفید ہیں۔ انہیں پورے موسم میں کھاتے رہنے سے یہ کیڑے زندہ یا مردہ خارج ہو جاتے ہیں۔

گردہ و مثانہ کی پتھری

گاجر پیشاب آور خواص کی حامل ہے۔ چنانچہ اسے پیشاب کی جلن، گردے اور مثانے کی پتھری کی شکایت میں بھی استعمال کرتے ہیں۔ مناسب ادویات کے ساتھ ایک دو ہفتے کچی گاجریں روزانہ کھانے سے ان شکایات میں افاقہ ہوتا ہے۔

ویدوں کے مطابق کچی گاجریں کھانے سے آنتوں کے کیڑے ہلاک ہو جاتے ہیں۔ بگڑے ہوئے خراب زخموں پر گاجروں کو پانی میں جوش دے کر کچل کر کپڑے پر بچھا کر لیپ کرتے ہیں۔ اس طرح بدبو دار زخم تک مندمل ہو جاتے ہیں۔

گاجریں کھانے سے خون کی کمی کی شکایت ختم ہو جاتی ہے۔

آگ سے جلنا

آگ سے جلے ہوئے مقام پر کچی گاجر کا لیپ کرنے سے سوزش اور

جلن ختم ہو جاتی ہے۔

درد شقیقہ

آدھے سر کے درد میں گاجر کے پتوں پر گھی لگا کر توے پر گرم کرنے کے بعد ان کا رس نکال کر کان اور ناک میں دو تین بوندیں ٹپکانے سے افاقہ ہو جاتا ہے۔

بینائی کی بحالی

گاجر بینائی کو بحال کرتی ہے۔ اس مقصد کے لیے کچی گاجروں کی قاشیں رات کو پلیٹ میں رکھ کر اوس میں رکھ دیں۔ صبح انہیں کھالیں۔

اس کے استعمال کا دوسرا طریقہ یہ ہے کہ گاجر کا رس نکال کر صبح نہار منہ دودھ میں ملا کر استعمال کیا جائے۔ اس طریقے سے دماغ اور بینائی کو قوت حاصل ہوتی ہے۔

شب کوری

شب کوری کی شکایت میں مریض کو رات میں کم نظر آتا ہے۔ اس شکایت میں کچی گاجر کا استعمال مفید ہے۔

قوت معدہ کے لئے

کانجی ایک قسم کا کھٹا پانی ہے۔ اس میں رائی، زیرہ اور نمک اچار کی طرح ڈالتے ہیں۔ اس آمیزے میں کالی گاجر کی قاشیں ڈالنے سے گاجر کی کانجی تیار ہو جاتی ہے۔ یہ کانجی گرمی کی شدت کو دور کرنے کے علاوہ معدے اور

آنتوں کو قوت دیتی ہے۔ کھانا ہضم کرنے میں مدد دینے کے علاوہ بھوک بڑھاتی ہے۔

جگر کے امراض

گاجر کا اچار آسانی سے ڈالا جا سکتا ہے۔ یہ بڑا لذیذ ہوتا ہے۔ گاجر کا اچار معدے کو طاقت دیتا ہے اور جگر اور تلی کے امراض میں مفید ہوتا ہے۔

تلی کے امراض کا علاج

گاجروں کو ایک ماہ تک سرکہ میں ڈالنے کے بعد استعمال کرنے سے تلی کا ورم تحلیل ہو جاتا ہے۔

سر کے چکر، دائمی قبض

جب گاجریں دستیاب نہ ہوں تو گاجر کا مربہ استعمال کیا جا سکتا ہے۔ یہ مربہ دو چار ہفتے استعمال کرنے سے سر کے چکر اور کانوں میں سیٹیاں بجنے کی شکایت ختم ہو جاتی ہے۔ اس کے استعمال سے دائمی قبض بھی ختم ہو جاتی ہے۔ حاملہ خواتین اور بچوں کو دودھ پلانے والی خواتین کے لیے یہ مربہ بے حد مفید ہے۔

جسمانی کمزوری

گاجر کا حلوہ عام جسمانی کمزوری دور کرنے میں بے مثل ہے۔ اس کے استعمال سے جسم میں حرارت پیدا ہوتی ہے جس کی وجہ سے جسم سردی کے اثرات سے محفوظ ہو جاتا ہے۔ بوڑھے افراد اور بچوں کو گاجر کا حلوہ استعمال

کرانے سے ان کے جسم میں حرارت اور توانائی پیدا ہوتی ہے۔

گردہ و مثانہ کی پتھری

گاجر کے بیج گاجر سے زیادہ کارآمد ہوتے ہیں۔ یہ گردے اور مثانے کی پتھری نکال دیتے ہیں۔ ایک حصہ شلجم کے بیج، اور ایک حصہ گاجر کے بیج لے کر ایک مولی میں کھوکھلا کر کے بھر دیں اور منہ بند کر کے بھوبھل میں علبلائیں۔ مولی گل جائے تو یہ نکال کر کھائیں۔ چند دن کے استعمال سے گردے اور مثانے کی پتھری کے علاوہ پیروں کا بھاری پن ختم ہو جائے گا اور پیشاب بھی کھل کر آئے گا۔

عسر ولادت

ولادت کی تکلیف ختم کرنے کے لیے گاجر کے پتوں اور بیجوں کو یکساں مقدار میں لے کر پانی میں جوش دے کر پلانا مفید ہے۔

جگر کے امراض

گاجر کے پتوں میں گاجر سے زیادہ فولاد ہوتا ہے۔ اگر جگر کی خرابی سے پیٹ میں پانی جمع ہو کر ٹانگوں اور پاؤں میں ورم ہو جائے تو ہری مکو، ہری کاسنی اور گاجر کے پتے یکساں مقدار میں لے کر کوٹ کر ان کا پانی نکالیں اور شربت بزوری سے میٹھا کر کے چند دن مستقل پلائیں۔ انشاءاللہ یہ شکایت ختم ہو جائے گی۔

گانٹھ گوبھی

یہ سخت اور گرہ دار ہوتی ہے۔ اس لیے اسے گانٹھ گوبھی کہتے ہیں۔ یہ یورپ کی سبزی ہے جو اب ہمارے ملک میں بھی کاشت ہوتی ہے۔ اس کی شکل کسی حد تک شلجم سے ملتی جلتی ہے۔

میدانی علاقوں میں ماہ اکتوبر میں اور پہاڑی علاقوں میں ماہ فروری میں کاشت کی جاتی ہے۔ سفید سرخ اور سبز رنگوں میں دستیاب ہے۔

پیشاب آور

اسے گوشت کے ساتھ پکایا اور کھایا جاتا ہے۔ اگر اسے کاٹ کر سوکھنے کے بعد بھی استعمال کیا جائے تو بھی یہ بے حد مفید ہے اور یکساں لطف دیتی ہے۔ بشرطیکہ پکانے سے پہلے سوکھے ٹکڑے پانی میں بھگو کر نرم کر لیے جائیں۔

زود ہضم

یہ بادی کرتی ہے مگر سیاہ مرچ ملا کر پکانے سے بادی نہیں کرتی۔ زود ہضم سبزی ہے۔ اس کا سرکہ میں ڈال کر اچار بھی بنایا جاتا ہے۔

نشاستہ، پروٹین اور وٹامن اے، ڈی، سی اس کے اجزاء ہیں۔ اس کا مزاج خشک سرد ہے۔

پیشاب آور

یہ پیشاب آور ہے۔ بلغم اور صفرا کو ختم کر دیتی ہے۔ بواسیر کے لیے اس کے پتوں کو بطور سلاد کھانا مفید ہے۔ صفرا اور فساد خون کے مریضوں کے لیے گوبھی کا استعمال فائدہ مند ہے۔

خونی بواسیر کا علاج

گوبھی کا سالن خونی بواسیر کے لیے بے حد مفید غذا اور دوا ہے۔ گوبھی بادی ہے مگر گھی اور مصالحے کی آمیزش سے بادی پن ختم ہو جاتا ہے۔

جگر اور معدہ کے لیے یہ نقصان دہ سبزی ہے۔ کمزور معدے والوں کو گوبھی ہرگز نہیں کھانی چاہئے۔

بند گوبھی

قدیم زمانے سے یہ سبزی معروف سبزیوں میں شمار ہوتی ہے۔ اسے پھول نہیں لگتا۔ پتے نرم ہوتے ہیں جو کافی لذیذ پکتے ہیں۔

کچھ لوگ اسے حیوانوں کو بھی کھلا دیتے ہیں۔ میدانی علاقوں میں اگست تا اکتوبر اور پہاڑی علاقوں میں فروری تا مئی اس کی کاشت ہوتی ہے۔

بواسیر سے نجات

اس کا مزاج سرد اور خشک ہے۔ یہ بادی بھی ہوتی ہے۔ اگر اسے گھی میں بھون لیا جائے اور مصالحے ڈالے جائیں تو اس کی تاثیر ختم ہو جاتی ہے۔ اگر اسے ادرک کے ساتھ پکایا جائے تو اس کی لذت میں اور بھی اضافہ ہو جاتا

ہے اور یہ مفید بھی ہوتی ہے۔
خرابی خون والوں کے لیے اس کو مسلسل استعمال کرنا چاہیے۔ خونی بواسیر بھی بند گوبھی کے استعمال سے بند ہو جاتی ہے۔

لوبیا

لوبیا کو پنجاب میں روانہہ بھی کہتے ہیں بلکہ بیشتر علاقوں میں یہ اسی نام سے مشہور ہے۔ یہ ایک غذائیت بخش اور صحت پرور سبزی ہے اس کی پھلیوں میں حیاتین الف جیسے بدن پرور غذائی اجزا خاصی مقدار میں پائے جاتے ہیں اس کے علاوہ اس میں گوشت بنانے والے اجزاء ۲۲ فیصد نشاستہ دار اجزا ۵۱ فیصد تک شامل ہوتے ہیں۔

اس کی یہ چند اقسام بہت مشہور ہیں۔

فرنچ بین French Beans

کڈنی بین Kidney Beans

ہیری کاٹ بین Haricot Beans

رنر بین Runner Beans

لوبیا کی پھلی جب کچی ہوتی ہے تو اس کو فرنچ بین کہتے ہیں جب پک جاتی ہے تو اسے ہیری کاٹ بین کہتے ہیں۔ اس کے بیج کا رنگ سفید ہوتا ہے۔ اس کی ایک قسم لال لوبیا بھی ہے جسے انگریزی میں کڈنی بین کہتے ہیں۔ رنر بین کی صرف کچی پھلیاں استعمال ہوتی ہیں۔

یہ ایک بیل دار بوٹی کی پھلیاں ہیں ان کے اندر مٹر کی طرح دانے ہوتے ہیں جب لوبیا کی پھلیاں نرم ہوتی ہیں انہیں سبزی کے طور پر پکایا جاتا

ہے یا گوشت اور قیمہ کے ساتھ بھی پکائی جاتی ہیں۔ جب دانے پک جاتے ہیں تو ان کے دانوں کو دال کی طرح محفوظ کر کے پکاتے ہیں۔ لوبیا میں پروٹین کی مقدار مونگ کے برابر لیکن مٹر اور ارہر سے زیادہ ہوتی ہے' اس میں کیلشیم' لوہا اور فاس فورس مونگ سے زیادہ ہوتی ہے۔ اس لئے غذائی اعتبار سے یہ دوسری دالوں کے برابر ہے۔ اس کا مزاج سرد خشک ہوتا ہے۔ بعض کے نزدیک تاثیر گرم تر ہے۔ وٹامنز اے بی اور سی سے بھرپور ترکاری ہے۔

لوبیا کی غذائیت

اس کی غذائیت اور صحت پروری سے متعلق ایک مثال سے بخوبی اندازہ لگایا جا سکتا ہے کہ اس میں بھیڑ اور بکری کے گوشت سے بھی زیادہ حرارے پائے جاتے ہیں۔ بکری یا بھیڑ کے گوشت میں پروٹین کی اوسط مقدار ۱۷ یا اٹھارہ فیصد ہوتی ہے جبکہ لوبیا کی پھلی میں ان پروٹینز کی مقدار کم از کم ۲۲ فیصد ہوتی ہے۔

یہ ایک ارزاں سبزی ہے۔ اس کی پھلیوں سے نکلنے والے سفید سیاہ نقطے والے دانے ارواں کے نام سے فروخت ہوتے ہیں مگر ان کی نسبت اس کی تازہ سبز رنگ کی پھلیاں زیادہ بدن پرور' غذائیت بخش اور کئی عوارض میں بہت زیادہ مفید ہیں۔

طبی نقطہ نظر سے مختلف مردانہ و زنانہ عوارض کے لئے لوبیا کی پھلیاں اکسیر کا درجہ رکھتی ہیں۔ ان کا استعمال بدن کو مضبوط بناتا ہے چونکہ اس میں گوشت سے زیادہ طاقت بخشی کا سامان ہوتا ہے اس لئے کمزور اور ناتواں افراد کے لئے اس کا استعمال بہت مفید رہتا ہے۔

رکاوٹ حیض کے لئے

حیض میں رکاوٹ دور کرنے کے لئے پھلیوں کا دال سمیت جوشاندہ بہت موثر ثابت ہوتا ہے۔

دودھ میں زیادتی

رضاعی خواتین کے لئے ان کا استعمال بھی بہت فائدہ دیتا ہے اس کے استعمال سے دودھ بڑھ جاتا ہے اور بچہ آسانی سے سیراب ہو جاتا ہے۔

تسہیل ولادت

درد زہ کے آغاز میں اگر خاتون کو لوبیا کا شوربہ یا اس کے پتوں کا جوشاندہ پلایا جائے تو بچے کی پیدائش جلد ممکن ہو جاتی ہے اور زچہ کو تکلیف بھی کم سہنا پڑتی ہے۔

درد و پتھری گردہ

گردہ کے درد میں بھی لوبیا کے پتوں کا ساگ بہت مفید ہے۔ یہ پتھری کو خارج کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

لوبیا کی سبزی میں ادرک یا سونٹھ ڈالنے سے اس کے شفائی اثرات میں حیرت انگیز اضافہ ہو جاتا ہے بلکہ اس تدبیر سے اس کی حیثیت دوا کی سی ہو جاتی ہے۔

لیموں اور لوبیا کا ذائقہ

لوبیا کی دال بادی ہوتی ہے۔ گیس بھی پیدا کرتی ہے اس لئے اسے استعمال کرتے وقت احتیاط سے کام لینا چاہیے۔ اگر اس کے سالن میں لیموں نچوڑ لیا جائے تو ایک تو اس کا ذائقہ بڑھ جاتا ہے اور اس کے بادی اثرات بھی ایک حد تک زائل ہو جاتے ہیں۔

چہرے کی رنگت اور تحلیل ورم

اس کا جوشاندہ چہرے کی رنگت نکھارنے اور ورموں کو تحلیل کرنے میں بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔ جوشاندہ رات کو سوتے وقت استعمال کریں۔

لہسن

یہ ایک مصالحے دار سبزی ہے جو بے حد استعمال کی جاتی ہے۔ اس کے بے شمار طبی فوائد ہیں۔ یہ سسلی اور فرانس کی سبزی ہے۔ وسط ایشیا کے جنگلوں میں خودرو پیدا ہوتا ہے۔ ماہ اکتوبر میں یہ میدانی علاقوں میں اور ماہ فروری سے مارچ تک پہاڑی علاقوں میں کاشت کیا جاتا ہے۔

اس کی دو اقسام ہیں۔

۱۔ ایک پوتھی والی

۲۔ متعدد پوتھیوں والی

اس کا کوئی بیج نہیں ہوتا۔ ایک پوتھی ہی پورے گٹھے کو جنم دیتی ہے۔

بظاہر لہسن ایک معمولی شے ہے لیکن انسانی صحت کے لیے اس کا استعمال نہایت مفید ثابت ہوا ہے۔ طب مشرق میں مصالحہ جات و غذائیات میں لہسن کو نہایت اہم مقام حاصل ہے۔ اس کے برعکس ایک دور تھا جب اہل مغرب کے نفاست پسند اس کی بو کو پسند نہیں کرتے تھے اور اسے حقیر سمجھتے تھے لیکن اب وہاں اس کی بڑی قدر و منزلت ہے۔

اس کے کثیر فوائد کی وجہ سے اب مچھلی کے تیل کی طرح لہسن کے تیل کے کیپسول بھی ملتے ہیں۔ جن لوگوں کو لہسن مرغوب نہیں ہوتا وہ یہ کیپسول استعمال کرتے ہیں۔

امراض آنت کا علاج

اب یہ تسلیم کیا جاتا ہے کہ لہسن ایک طاقتور اینٹی بایوٹک دوا ہے۔ اگرچہ اس کی تاثیر کا دائرہ اتنا وسیع نہیں ہے لیکن آنتوں کی مختلف سرایتی بیماریوں میں یہ بہت فائدہ دیتا ہے۔

کیڑوں کی ہلاکت

تجربے سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ لہسن آنتوں کی سرائیت اور کیڑوں کی ہلاکت میں موثر کردار ادا کرتا ہے۔ اس میں ایک خوبی یہ بھی ہے کہ یہ صرف مرض پیدا کرنے والے جراثیم ہلاک کرتا ہے۔ یہ مفید جراثیم ہلاک نہیں کرتا۔

امراض موسم سرما کا علاج

ہمارے ہاں لہسن کا استعمال صدیوں سے ہو رہا ہے۔ اسے مسالے کے علاوہ مختلف تکالیف کے علاج کے طور پر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ سردیوں میں ہونے والی مختلف تکالیف کے لیے لہسن ایک نہایت مفید اور کارگر علاج ہے۔

نزلہ زکام اور امراض گلہ

جس موسم میں عموماً لوگ نزلہ و زکام، انفلوئنزا اور گلے کی خرابی کا شکار ہوتے ہیں۔ اگر آپ لہسن کو اپنی روزمرہ کی غذا میں شامل کر لیں تو ان امراض سے کافی حد تک بچا جا سکتا ہے۔

☆ اگر ممکن ہو تو آپ لہسن کی ایک دو کلیاں نوالے کے ساتھ چبا لیا کریں

یا پھر اسے پیس کر استعمال کریں۔

☆ ایک کلوگرام پانی میں دو گرام لہسن کا تیل ملانے سے ناک اور گلے کے لیے بہترین لوشن تیار ہو سکتا ہے۔ یہ لوشن انفلوئنزا، نزلہ، گلے کی خراش میں بے حد مفید ہے۔

رطوبت نزلی کا علاج

سردیوں میں نزلی رطوبت کی کثرت سے بالخصوص بچوں کو کان کے درد کی تکلیف ہو جاتی ہے۔ لہسن کا تیل اس تکلیف کا بہترین علاج ہے۔

زخم و درد کان

تھوڑے سے خوردنی یا کسی بھی کڑوے خوردنی تیل میں لہسن کے چار یا پانچ جوئے دھیمی آنچ پر جلالیں۔ جب یہ جل کر سیاہ ہو جائیں تو انہیں نکال کر تیل چھان لیں اور پھر نیم گرم تیل کی دو یا تین بوندیں متاثرہ کان میں ڈال کر روئی لگا دیں۔

جوڑوں کا درد

یہ تیل جوڑوں کے درد کے لیے بھی مفید ہے۔ جوڑوں کے درد میں لہسن کے تین جوئے چھیل کر نہار منہ نگل لیں۔ انشاءاللہ بڑا فائدہ ہو گا۔

سردی کے امراض

اگر سردی کے موسم میں لہسن کی چٹنی استعمال کی جائے تو سردی کے مختلف عوارض سے محفوظ رہا جا سکتا ہے۔ پرانے لوگ اس موسم میں لہسن کو

باجرے اور بیسن کی روٹی کے ساتھ نہایت اہتمام سے کھاتے تھے۔ ہمارے دیہات میں یہ طریقہ اب بھی رائج ہے۔ بعض لوگ تازہ نئے لہسن کو سبزی کے طور پر پکا کر کھاتے ہیں۔

امریکہ اور یورپ کی طرح نامناسب غذاؤں کی کثرت، ورزش نہ کرنے اور تمباکو نوشی سے ہمارے ملک میں بھی دل اور دوران خون کے امراض نہایت تیزی سے پھیل رہے ہیں۔

بلڈ پریشر کا علاج

لہسن بلڈ پریشر کا بہترین علاج ہے۔ خصوصاً لہسن ان لوگوں کے لیے زیادہ مفید ثابت ہوا ہے جنہیں بلڈ پریشر کی شکایت، گردوں کی خرابی کی وجہ سے نہیں ہوتی۔ ایسے مریضوں کو چاہئے کہ لہسن اور ہرے دھنیے کی چٹنی استعمال کریں۔

اس کی تیاری میں آپ کو کوئی خاص اہتمام نہیں کرنا پڑے گا۔ ناشتے اور رات کے کھانے کے ساتھ پانچ یا چھ جوئے ہرے دھنیے کے ساتھ پیس کر استعمال کریں۔ اس چٹنی کے استعمال سے عموماً تین یا پانچ روز کے اندر ہائی بلڈ پریشر کی علامت کم ہونے لگتی ہے۔ درد سر اور ذہنی پریشانی اور انتشار کی علامت دور ہو جاتی ہے

امراض قلب و خون

لہسن باقاعدگی سے استعمال کرنے والے افراد امراض قلب و شرائن سے محفوظ رہتے ہیں۔ اطباء کے مطابق لہسن ورم دور کرتا ہے۔ اس کے

استعمال سے زائد رطوبتیں تحلیل ہو جاتی ہیں۔ یہ خون کو صاف، پتلا اور سرخ کرتا ہے۔ پیشاب آور ہے۔

امراض حیض اور عفونت

مخصوص ایام کے جاری ہونے کے لیے مفید ہے۔ اس میں زہروں کا اثر زائل کرنے کی صلاحیت پائی جاتی ہے۔ چنانچہ اس کے استعمال سے چھوت اور عفونت کے امراض دور ہو جاتے ہیں۔

برائے حلق و امراض اعصاب

لہسن آواز اور حلق کے لیے بھی مفید ہے۔ یہ نزلے اور زکام کے لیے تریاق ہے۔ نسیان، فالج، لقوہ، رعشہ، امراض اعصاب، جوڑوں کی شکایت، عرق النساء لنگڑی کا درد، پسلی کا درد، نقرس، قولنج، تلی کا ورم، پیٹ کے کیڑے اور ہیضے کے لیے بھی مفید ہے۔

مقوی باہ و معدہ

مرطوب مزاج والوں کے لیے مقوی باہ ہے۔ پرانے بخار (دق و سل) پھیپھڑوں کے زخم اور معدے کے درد کے لیے بھی مفید ہے۔

زہر اور سرطان کا علاج

زہریلے جانوروں کے کاٹے ہوئے مقام پر لگائیں، انشاءاللہ فائدہ ہو گا۔ جدید تحقیق کے مطابق خام لہسن کے تیل سے پانچ مختلف قسم کے مچھر بھی ہلاک ہو جاتے ہیں نیز اس کے تیل کے ایک جزو "ایلی سن" سے سرطانی

خلیات کی پیدائش رک جاتی ہے۔

فالج اور معدے کی بہترین دوا

قدیم اطباء کے مطابق یہ فالج کی بہترین دوا ہے۔ چنانچہ اس کا معجون فالج زدہ مریضوں کو استعمال کرایا جاتا ہے۔

کھانسی اور گنٹھیا

لہسن معدے کی رطوبت کو خشک کرتا ہے۔ سدے کھول دیتا ہے۔ آواز کو صاف کرتا ہے۔ دمہ' کھانسی کے لیے مفید ہے۔ خشک تاثیر ہے اور ہاضم ہے۔ ریاح اور بلغم کو ختم کرتا ہے۔ حیض کی بندش کو توڑتا ہے۔ گنٹھیا کے لیے بھی مفید ہے۔

پھوڑوں اور سل و دق کا علاج

سردیوں میں استعمال کرنے سے گرمی پیدا ہوتی ہے۔ اگر لہسن کوٹ کر پھوڑوں پر لیپ کیا جائے تو وہ پھٹ جائیں گے اور فاسد مادہ خارج ہو جائے گا۔ یورپ کے ماہرین طب نے سل اور دق کے لیے اسے بہترین علاج قرار دیا ہے۔

☆ پنجاب کے دیہاتی معالج صدیوں سے سل اور دق کے لیے مریضوں کو دودھ میں لہسن ملا کر استعمال کراتے ہیں۔ دودھ بھینس کا ہونا چاہیے۔ لہسن کے عرق کی مقدار دو ماشے سے شروع کر کے چھ ماشے تک پی جاتی ہے۔

دماغی و مردانہ کمزوری کا علاج

دماغی اور مردی طاقت لہسن کے استعمال سے خودبخود پیدا ہو جاتی ہے۔ بڑھاپے میں اس کا استعمال بے حد مفید ہے۔

لہسن کی بو ختم کرنا

لہسن کھانے سے منہ بدبودار ہو جاتا ہے۔ اگر لہسن رات بھر چھاچھ میں بھگو کر رکھ دیں تو صبح لہسن کی بدبو ختم ہو جائے گی۔

مغلظ منی

لہسن چھیل کر رات بھر چھاچھ میں بھگو دیں۔ اس میں چار گنا دودھ ڈال کر پکائیں۔ کھویا سا بن جائے گا۔ اس میں چینی ملا کر رکھ دیں۔ نصف سے ایک تولہ تک کھائیں۔ منی گاڑھی ہو جائے گی۔

برائے حرارت بدن

سردیوں میں اسے کھانے سے جسم میں حرارت پیدا ہوتی ہے اور نئی توانائی کا احساس ہوتا ہے۔

فالج اور لقوہ کا علاج

لہسن چھیل کر الگ رکھ لیں۔ پہلے روز ایک کھائیں اور دوسرے روز دو۔ اس طرح چالیس روز تک کھاتے رہیں اور چالیس مغز تک کھائیں۔ پھر کم کرتے جائیں۔ چالیس سے انتالیس پھر اڑتیس اور اسی طرح ایک دن تک کھائیں۔ انشاءاللہ فالج اور لقوہ جیسے سنگین امراض کا خاتمہ ہو جائے گا۔

برص کا علاج

لہسن رگڑ کر اس میں نوشادر ملا لیں اور برص یعنی پھلبہری کے سفید داغوں پر لیپ کرتے رہیں۔ انشااللہ شفا ہو گی۔

درد دانت

لہسن پیس کر دانت کے سوراخ میں رکھ دیں۔ دانت درد کو فوری آرام آ جائے گا اور کیڑا بھی مر جائے گا۔

کان درد

لہسن کا رس قدرے گرم کر کے کان میں ڈالیں۔ انشااللہ کان کا شدید درد اور کان کے پھوڑے کو قدرتی شفا ہو گی۔

برائے نمونیہ و گنٹھیا

لہسن تلوں کے تیل میں پکائیں اور خام اثر تیل میں نکال لیں۔ اس کی مالش سے سردی کی دردیں، نمونیہ، گنٹھیا اور پیشانی کا درد دور ہو جائے گا۔

درد سے شفا

لہسن کے چند مغز لیں، اسے باریک پیس کر گولا بنا لیں پھر نگل لیں۔ سخت سے سخت پیٹ درد کو انشااللہ شفا ہو گی۔

بھوک اور باہ کے لئے

لہسن پیس کر اس میں شہد ملا کر کھائیں۔ بھوک زیادہ لگے گی۔ چہرے کا

رنگ سرخی مائل نکھر جائے گا اور قوت باہ زیادہ ہو گی۔

بند حیض کے لئے

لہسن کو پانی میں جوش دے کر جوشاندہ بنا لیں پھر اسے ٹب میں ڈال لیں۔ پھر ٹانگیں باہر رکھیں اور پیٹ ٹب میں ڈبو لیں۔ بند حیض کھل جائے گا اور بند پیشاب جاری ہو جائے گا۔



مٹر

آلو کے بعد مٹر دوسری سبزی ہے جو زیادہ استعمال ہوتی ہے اور پسند کی جاتی ہے۔ پھلدار اجناس میں یہ سب سے بہترین اور فائدہ مند سبزی ہے۔ اس کی دو اقسام ہیں بونے اور بیلدار یا گول یا جھری دار۔ یہ سبزی ستمبر اور نومبر' دسمبر میں کاشت کی جاتی ہے۔

قبض کشا

اس کی تاثیر گرم خشک ہے۔ یہ قبض کشا ہے۔ مٹر کھانے سے جسم میں خون پیدا ہوتا ہے۔ مٹر جسم کی لاغری کو دور کرنے میں بے حد مفید ہے۔ یہ جسم کو فربہ کرتے ہیں۔

فربہی بدن کے لئے

مٹر جگر کو طاقت دیتے ہیں۔ سینے اور آنتوں کو نرم کرتے ہیں۔ اعصاب کو طاقت دینے میں سب سے لاجواب دوا اور غذا ہے۔

خون کی کمی کا علاج

جسم میں معدنی ذرات کی کمی مٹر کھا کر پوری کی جا سکتی ہے۔ یہ جسم میں پروٹین' فولاد اور نشاستہ کی کمی کو پورا کرتے ہیں اور خون پیدا کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

پروٹین کے لئے

اس کی پھلیوں کو سکھا کر آٹا بھی بنایا جاتا ہے اور گھروں میں استعمال ہوتا ہے۔ یہ زود ہضم غذا ہے۔ حیاتین اور پروٹین مٹر میں کافی تعداد میں موجود ہیں۔ اسے گھروں میں بطور ترکاری پچاس سے زائد طریقوں سے پکا کر کھایا جاتا ہے۔

مکو

مختلف نام

یہ سبزی بھی ہے اور جڑی بوٹی بھی۔ سبزیوں میں اسے ساگ کی اقسام میں شمار کیا جاتا ہے۔ اسے سالن کے طور پر پکا کر عام کھایا جاتا ہے۔

اردو زبان میں اسے موک اور عنب الثعلب کہتے ہیں۔ پنجابی میں اسے کاچ ماچ اور فارسی میں روباہ تریک انگور روباہ کہتے ہیں۔ مرہٹی میں اس کو کاموتی' بنگالی میں کاک ماچھی اور سنسکرت میں کاکا ماچھی اور کاکا ماتا کہا جاتا ہے۔ گجراتی میں پی لوڈو اور انگریزی میں اسے گارڈن نائٹ شیڈ کہا جاتا ہے۔ لاطینی میں اسے ڈلکا مارا اور عربی میں عنب الثعلب' عنب الذئب الحلوہ المر اور ہندی میں گوکامائی اور کالی بھنجوبن کہا جاتا ہے۔

اقسام اور پیدائش

مکو کی کئی اقسام ہیں۔ بستانی' جنگلی اور پہاڑی۔ پہلی قسم پاک و ہند میں عام ہے۔ اس کے علاوہ سری لنکا میں بھی ہوتی ہے۔ دوسری قسم کشمیر اور ہمالیہ کے گرم مغربی علاقوں میں ہوتی ہے اور وسط ایشیا میں بھی پائی جاتی ہے۔ یہ دونوں قسمیں یورپ میں اکثر علاقوں میں عام ہیں۔ مکو کی اقسام نر اور مادہ ہوتی ہیں۔ وید کی قدیم کتابوں میں اسے لطیف گرم شیریں مقوی اور معتدل لکھا گیا

ہے۔ قدیم ہندو اطبا مکو کے فوائد سے بخوبی واقف تھے۔ مکو کی متذکرہ اقسام میں قریب قریب ایک ہی نوعیت کے کیمیائی اجزا پائے جاتے ہیں۔ اس میں تلخ و شیریں جزو ہوتا ہے جسے سولینن کہا جاتا ہے۔ اس کی نازک اور بے رنگ قلمیں سوئی جیسی بن جاتی ہیں۔ یہ بے بو ہوتا ہے اور اس میں ایک تلخ ذائقہ ہوتا ہے۔ اس میں ایک اور جوہر بھی ہوتا ہے جسے ڈالکے مارین کہا جاتا ہے۔ یہ جز ایک گلوکوسائیڈ ہے۔ یہ شروع میں تلخ اور بعد میں میٹھا ہوتا ہے۔ یہ بے شکل جوہر کی صورت میں نکلتا ہے اور الکحل اور ایسی ٹک ایتھر میں حل ہو جاتا ہے۔

قدرت نے اس پودے کی پیدائش میں بڑی فراخدلی سے کام لیا ہے۔ سال کے بیشتر حصوں میں اس کا پودا باغوں' کھیتوں' سبزہ زاروں' پہاڑوں اور جنگلوں میں ملتا رہتا ہے۔ فروری سے اکتوبر تک اس کا پودا اپنے پورے جوبن پر ہوتا ہے۔ اس کے پتے تکونے' کٹاؤدار اور ایک سے دو انچ لمبے ہوتے ہیں۔ اس کی نر قسم کو کانج کہتے ہیں۔ مطلق مکو سے مراد اس کی بستانی مادہ قسم ہوتی ہے۔ جس کا پودا زمین سے قریباً ایک فٹ بلند ہوتا ہے۔ شاخیں بکثرت ہوتی ہیں۔ پھول سفید آتے ہیں اور ان کے جھڑ جانے کے بعد چھوٹے چھوٹے انگوروں کی شکل کے مٹر کے دانے کے برابر پھل لگتے ہیں۔ یہ پھل ابتدا میں سبز ہوتا ہے اور پک کر زرد سرخی مائل ہو جاتا ہے۔ اس پھل کے درمیان چھوٹے چھوٹے سفید رنگ کے بیج ہوتے ہیں۔ مادہ بستانی بعض اقسام کے پھل پک کر سیاہ ہو جاتے ہیں۔ پنجاب میں مکو کی ہی قسم عام ہے۔ اسے اطبا نے سمی لکھا ہے۔ اسی کو بطور دوا استعمال کیا جاتا ہے جس سے ہمیشہ فائدہ ہوتا ہے۔ نر

لبتانی کے پھل پک کر سرخی مائل زرد ہو جاتے ہیں جن کو کاکنج اور پوپٹن وغیرہ کے ناموں سے موسوم کرتے ہیں۔

جنگلی مکو کی ایک مادہ قسم عنب الثعلب منجن بھی کہلاتی ہے۔ اس کے استعمال سے جنون ہو جاتا ہے۔ اس کی بعض اقسام کے بارے میں اطبا کا بیان ہے کہ افیون کی طرح عضو کو سن اور بے حس کر دیتی ہے۔ اس کی پہاڑی قسم زیادہ نیند لاتی ہے اسے عنب الثعلب منوم کہا جاتا ہے۔

یونانی طبیب اس کے نرم پتوں اور شاخوں کو کوٹ کر اس کا پانی جگر، معدہ، آنتوں، گردوں، پتہ اور رحم کے ورم دور کرنے کے لیے صدیوں سے استعمال کراتے آئے ہیں۔ اس کا مزاج دوسرے درجے میں خشک سرد ہے۔ بعض اسے گرم و خشک مانتے ہیں۔ یہ بدن انسانی کے بے شمار امراض کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔

دماغی امراض

اگر سردرد یا سرسام کی تکلیف ہو تو اس کے پتوں کو پیس کر سر پر لیپ کرنے سے سردرد اور سرسام دفع ہو جاتا ہے۔ اس کے پانی کا تریڑا بھی یہی نفع کرتا ہے۔

☆ اس کے پتوں کا عرق گرمی سے پیدا شدہ درد سر کو ختم کرتا ہے۔ اس کے پتوں کو جوش دے کر بھاپ لینے سے نزلہ و زکام میں آرام ملتا ہے۔ اس کا جوشاندہ سر پر نطول کرنے سے نزلہ دفع ہو جاتا ہے۔

☆ اس کے پتوں کا پانی روغن گل میں ملا کر بچوں کے ورم دماغ پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

☆ مکو کی جڑ کاٹ کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے تین سے چھ ماشے تک پیالی بھر پانی میں جوش دے چھان کر کھانڈ ملا کر سوتے وقت چند روز استعمال کرنے سے مزیدار نیند آتی ہے۔

☆ اس کی جڑ کا جوشاندہ بھی گہری پر لطف نیند لانے کے لیے مفید ہے۔ اس کی جڑ کا جوشاندہ صبح کے وقت مکھن میں ملا کر جواہر مہرہ ایک سے چھ چاول تک کشتہ صدف مروارید ایک سے دو رتی تک چند روز استعمال کرنا چاہیے۔

امراض چشم

☆ اس کا رس آنکھوں میں لگانے سے بصارت قوی ہو جاتی ہے۔ آنکھ کے امراض کی اصلاح کے لیے اس کا رس بہترین ہے۔ یہ آنکھوں کے زخموں کو بھی اچھا کرتا ہے۔

☆ اس کے پتوں کا رس آنکھ کے گوشہ کے ناسور کو بھی ختم کر دیتا ہے۔ اطبا کا کہنا ہے کہ اس کے جوشاندہ سے آنکھوں کو دھونا بصارت کو تیز کرتا ہے۔

امراض گوش

اگر گرمی کے سبب کان کا درد ہو رہا ہو تو مکو کے پتوں کا رس نیم گرم کان اور ناک میں ڈالیں تو درد سے نجات ملتی ہے۔

امراض دہن

اس کے پتوں کو چبانے سے منہ اور زبان کے چھالے دفع ہوتے ہیں۔
منہ کی بدبو کے لئے بھی نافع ہے۔

دانتوں کے امراض

مکو کے پتوں کے رس میں گھی یا تیل ملا کر دانتوں کے مقام پر ملنے سے دانت بغیر کسی تکلیف کے نکل آتے ہیں۔

امراض معدہ

☆ مکو کے پتوں کا ساگ کھانا فی الفور بھوک بڑھاتا ہے۔

☆ اس کے پختہ پھلوں کو کھانے سے حرارت معدہ دفع ہوتی ہے اور پیاس بھی کم لگتی ہے۔

☆ مکو کے رس میں سہاگہ ملا کر پلانے سے قے رک جاتی ہے اور اگر اس کے پتوں کا پانی بغیر پکائے ہوئے پیا جائے تو قے لاتا ہے۔

☆ اس کا پھل کھانا پیچش کے لیے مفید ہے۔ اس طرح اس کے پتوں کو پیس کر سرکہ ملا کر کھانے سے پیچش بند ہو جاتی ہے۔

☆ اس کے جوشاندہ میں پیپل کا سفوف چھڑک کر پلانے سے ضعف ہاضمہ دور ہو جاتا ہے۔

☆ اس کے پتوں کے رس کا حقنہ کرنے سے انتڑیوں کا تنقیہ ہوتا ہے کیونکہ اس میں قبض کے علاوہ دست لانے کی خاصیت بھی موجود ہے۔

☆ اس کے پتے اور خشک پھل باریک کر کے تین ماشے سے دو تولہ تک دن میں دو تین مرتبہ سرکہ سکنجبین سے پانچ تولے تک پلانے سے پیچش دور ہو جاتی ہے۔

مکو میں کشتہ فولاد اور اس کے فوائد

فولاد کا برادہ ایک چھٹانک لے کر کھرل میں ڈال کر اس میں مکو کے نرم پتوں کا پانی نکال کر ڈالتے رہیں اور ہلکے ہاتھ سے کھرل کرتے رہیں۔ جب کھرل کرتے کرتے ایک پاؤ پانی جذب ہو جائے تو فولاد کی ٹکیہ بنا کر مٹی کی پیالی میں رکھ کر دوسری پیالی اس کے منہ پر جما کر چکنی یا گاچنی مٹی سے اچھی طرح لیپ کر کے ایک گڑھے میں چھ سات سیر تھاپیاں چن دیں۔ اس کے اوپر فولاد والی پیالیاں رکھ دیں اور اس کے اوپر چار سیر تھاپیاں جما کر ایک جلتا ہوا کوئلہ نچلی تھاپیوں کی قطار میں آگ لگا کر رکھ دیں۔ آگ ٹھنڈی ہونے پر احتیاط سے پیالیوں کے اندر سے وہ فولاد نکال کر دوبارہ مکو کا ایک پاؤ پانی کھرل کرتے ہوئے بالکل جذب ہونے دیں۔ یوں دس سیر تھاپیوں کی آگ دیں کہ سہ بارہ اس فولاد کی پیالیوں سے نکال کر کھرل میں ڈال کر آک کے دودھ میں اتنا کھرل کریں کہ اس میں ایک پاؤ آک کا دودھ بالکل جذب ہو جائے۔ آک کا دودھ خشک ہونے پر اس کی ٹکیہ بنا کر اوپر ایک تہ پاؤ بھر مکو کے پتوں کے نغدہ کی رکھ کر دوسرے پیالے سے منہ بند کر کے چکنی مٹی اور پرانے کپڑوں کے مٹی سے لت پت کیے ہوئے ٹکڑوں سے تمام پیالوں کو لیپ کر کے خشک ہونے پر پندرہ سیر تھاپیوں کی آگ دیں۔ آگ سرد ہو تو پیالیوں کا منہ احتیاط سے کھول کر خون کے رنگ کا فولاد کا کشتہ نکال کر پیس لیں اور شیشی میں محفوظ کر لیں۔

یہ کشتہ جگر و معدہ کے واسطے بہت مفید ہے اور ہڈیوں میں گودہ پیدا کرنے والا فولادی جوہر ہے۔

مکوی کشتہ فولاد کے فوائد

اس سے بدن میں خون کی لہریں دوڑنے لگتی ہیں۔ وہ مریض جن کا رنگ زرد، معمولی کام کاج سے تکان محسوس کرنے والے، کمر میں درد اور آنکھوں کے پپوٹے پھولے ہوئے، بھوک کی کمی اور معمولی کھانے سے معدہ پھول جانے والے افراد جن کے لئے چلنا پھرنا بھی دوبھر ہو گیا ہو۔ زیادتی پیشاب اور بواسیر کا خون آتا ہو، بار بار ہاضمہ خراب اور دست آنے سے چہرہ کملایا ہوا نظر آتا ہو، ملیریا اور بخار، جگر اور گردوں کی کمزوری کے مریضوں کے لیے بہت ہی مفید ہے۔ عمر اور کمزوری کے مطابق دن میں ایک سے دو مرتبہ دہی، دودھ، مکھن، بالائی یا انڈہ ہاف بوائل میں ملا کر استعمال کرنے سے چند ہی یوم میں صحت بحال ہونے لگتی ہے۔

جگر و گردے کے مرض

جب جگر اور گردے خراب ہو جائیں، بدن پھول جائے، ہاتھ پاؤں پر سوجن آ جائے تو تازہ مکو اور تازہ کاسنی دونوں کو کوٹ کر ان کا ایک چھٹانک پانی نکال کر معمولی آگ پر رکھ کر پھاڑیں۔ پھٹنے سے سبز رنگ کی جھلی پانی کے اوپر رہ جائے گی اور صاف پانی نیچے بیٹھ جائے گا۔ اسے باریک چھلنی میں چھان کر اس آب مروقین میں شربت بزوری ملا کر اور اگر قبض ہو تو شربت دینار سے میٹھا کر کے چند روز پلانے سے خدا کے فضل سے صحت ہو جاتی ہے۔

استسقا کے لئے

اس کا پختہ پھل کھانے سے استسقا کو فائدہ ہوتا ہے۔ چند دنوں میں ورم کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔

ورم جگر کے لئے

اس کے پتوں کے جوشاندے میں تیزاب شورہ اور تیزاب نوشادر کی چار چار بوندیں ملا کر پلانے سے بہت کم عرصہ کا ورم جگر تحلیل ہو جاتا ہے۔

اندرونی اور بیرونی ورم

مکو کا سارا پودا مع جڑ، شاخیں اور پتے ٹکڑے ٹکڑے کاٹ کر پانی کے ساتھ جوش دیں اور جب اس کے اجزا گل جائیں تو اتار کر خوب ملیں اور صاف کر لیں۔ اس صاف کیے ہوئے رس کو نرم آگ پر پکائیں۔ گاڑھا سا قوام تیار ہو گا۔ اسے محفوظ کر لیں۔

یہ قوام تمام اندرونی اور بیرونی ورموں کے لیے مفید ہے۔ یہ ورم جگر کے علاوہ یرقان اور استسقا میں بھی مفید ہے۔ سوزاک کے لیے بھی نافع ہے۔ اس کی خوراک ایک چمچ روزانہ ہے۔

بندش پیشاب و حیض

مکو کو دھوپ میں خشک کر کے آگ سے جلالیں اور راکھ کو پانی میں تر کر کے تین دن بعد اس کا نتھار لے لیں۔ کڑاہی میں پکا کر نمک بنائیں۔ یہ نمک امراض جگر و مثانہ کے لیے مفید ہے۔ پیشاب آور اور بند حیض کو کھولتا

ہے۔ خوراک دو رتی سے چار رتی تک ہے۔

فساد خون و بخار

مکو ایک پاؤ' شاہترا نیم پاؤ' تخم کاسنی پانچ تولہ ملا کر سب کا عرق تین بوتل نکال لیں۔

یہ عرق جگر کی حرارت کو رفع کرتا ہے۔ مصفا خون ہے۔ امراض فساد خون کو نفع دیتا ہے۔ پیاس بجھاتا ہے۔ بخار کی شدت کو کم کرتا ہے۔ خوراک سات تولہ سے دس تولہ تک ہے۔

امراض طحال و سوزاک

مکو پختہ کو تمام اجزا کے ساتھ کونڈی میں پیس کر اس کا خالص رس نکالیں اور نرم آگ پر جوش دیں۔ اس سے عرق پھٹ جائے گا اور صاف پانی جدا ہو جائے گا۔ اس صاف پانی کو دوچند مصری کے ساتھ قوام دیں اور شربت تیار کریں۔

یہ شربت ورم جگر' تلی اور سوزاک کو نفع دیتا ہے۔ اس کو استعمال کرنے سے بدن کے سرخ داغ مٹ جاتے ہیں۔ اس کی خوراک تین تولہ صبح و شام ہمراہ عرق بادیان ہے۔

ورموں کے لئے

یونانی اطبا اس کے نرم پتوں اور شاخوں کو کوٹ کر اس کا پانی نکال کر جگر' معدہ' آنتوں' گردوں' پتہ اور رحم کا ورم دور کرنے کے لیے صدیوں سے

استعمال کراتے آرہے ہیں۔

یرقان کا علاج

☆ مکو کے پتوں کے جوشاندے میں ہلدی کا سفوف ڈال کر پلانے سے یرقان دفع ہو جاتا ہے۔

☆ اس کا تخم روزانہ ساڑھے چار ماشہ کھانے سے یرقان میں فائدہ ہوتا ہے۔

☆ مکو کے پتوں کا آگ پر مروق کیا ہوا پانی یرقان اور ورم جگر میں مفید ہے۔

☆ مکو دانہ پیس کر تین سے چھ ماشہ تک شربت بزوری کے ساتھ استعمال کرنے سے یرقان دور ہو جاتا ہے۔

مرض بول

اس کے پھل کو کھانے سے پیشاب کھل کر آتا ہے۔ اس مقصد کے لیے ساڑھے چار ماشہ روزانہ استعمال کرنا چاہئے۔ یہ گردہ کے ورم اور گردہ کے زخموں کے واسطے بہت مفید ہے۔

امراض گردہ

جب گردے ورم کر جائیں اور گردوں کی چربی پگھل کر خارج ہونے لگے تو چند روز تک مکو کے پانچ تولے پانی میں شربت بزوری تین چار تولہ ملا کر اس کے ساتھ کشتہ قلعی ایک دو رتی یا کشتہ فولاد دو رتی یا کشتہ سہ دھات چار

رتی، گل قند ایک چھٹانک ملا کر مریض کی حالت کے مطابق چند یوم تک دیں۔

جوڑوں کا درد

مکو کو کوٹ کر ایک پاؤ پانی نکال لیں اور اس میں ایک پاؤ تل یا بنولے کا تیل ملا کر ہلکی آگ پر گرم کریں۔ جب پانی جل کر تیل باقی رہ جائے تو آگ سے اتار کر چھان کر شیشی میں محفوظ کر لیں۔

یہ تیل جوڑوں کے درد اور موچ والی جگہ پر مالش کرنے سے شفا ہو جاتی ہے۔

جوڑوں کا ورم

ان پتوں کو پیس کر آگ پر گرم کر کے درد کے مقام اور نقرس کے متورم جوڑوں پر لیپ کریں تو فائدہ ہوتا ہے۔ اس سے ورم تحلیل ہو جاتے ہیں۔

کثرت حیض و سیلان الرحم

کثرت حیض اور سیلان الرحم میں اس کے پتوں کو پیس کر رحم میں رکھنے سے خون اور رطوبات کا نکلنا بند ہو جاتا ہے۔ حاملہ عورت کو استعمال نہیں کرنا چاہئے کیونکہ اس سے حمل گر جاتا ہے۔

مردانہ امراض --- کثرت احتلام

مکو کے استعمال سے کثرت احتلام کو نفع ہوتا ہے۔ نعوظ میں کمی آ جاتی ہے۔

سوزاک کا علاج

مکو کے مروق عرق میں مصری ملا کر پینے سے سوزاک کی بدبودار پیپ اور آلائش کا نکلنا بند ہو جاتا ہے۔ پندرہ تولہ تک روزانہ استعمال کریں۔

کشتہ قلعی اور مکو

قلعی ایک تولہ کڑچھی میں آگ پر پگھلا کر چند بار مکو کے پتوں کے رس میں بجھائیں، پھر اس کو پگھلا کر اس کے ہم وزن سیماب ملائیں۔ گرہ بن جائے گی۔ اس کو پیس کر باریک کر لیں۔ اب مکو کے پتے خشک نیم پاؤ پیس کر اس میں سے نصف ایک ٹھیکرے پر بچھائیں اور اس پر قلعی کے سفوف کی ایک ایک چٹکی جدا جدا رکھتے جائیں۔ اس کے اوپر باقی نصف سفوف بطور لحاف رکھ کر اور اوپر دوسرا ٹھیکرا رکھیں اور اس کو دس کلو اپلوں کی آگ کے درمیان رکھیں۔ سرد ہونے پر نکال لیں۔ قلعی کھل جائے گی۔ اب اس کو پیس لیں۔

یہ کشتہ کثرت احتلام اور جریان منی میں مفید ہے۔ اس کے علاوہ معدہ و جگر، یرقان، اور ضعف جگر کو دفع کرتا ہے۔ خوراک ایک رتی صبح و شام مسکہ میں ملا کر استعمال کریں۔

بخار کا علاج

☆ اس کے اجزا کو پانی میں جوش دے کر پلانے سے بخار کی شدت میں تخفیف ہو جاتی ہے۔

☆ مکو کا ایک پاؤ عرق، شاہترا نیم پاؤ، تخم کاسنی پانچ تولہ ملا کر بخار کی حالت میں دینے سے افاقہ ہو جاتا ہے۔

امراض جلد اور فساد خون

اس کے پتوں کو پیس کر روغن گل ملا کر آگ سے جلے ہوئے مقام پر لگانے سے زخموں اور آبلوں کو فائدہ ہوتا ہے۔

زخم سرطان

اس کے پتے پیس کر آرد جو کے ساتھ ملا کر سرطان پر لگانے سے اس کو بہت فائدہ ہوتا ہے اور وہ جلد رفع ہو جاتا ہے۔

زخم ہائے دیگر

اس کے پتوں کو پیس کر سفیدہ اور مردہ سنگ کے ساتھ ملا کر حمرہ اور غلہ پر لگانے سے نفع ہوتا ہے۔

پتی اچھلنا اور فساد خون

اس کے پتوں کا رس نکال کر اس سے حقنہ کیا جائے تو پتی اچھلنے یا چھپاکی میں فائدہ ہوتا ہے۔ اس کے استعمال سے خون صاف ہوتا ہے اور فساد خون کے امراض دفع ہوتے ہیں۔

پھوڑوں کے لئے

اگر پھوڑوں کو اس کے جوشاندے سے دھویا جائے تو وہ بہت جلد اچھے ہو جاتے ہیں۔

چیچک اور ورم کا علاج

اس کا جوشاندہ پلانے سے بدن میں گمشدہ چیچک بھی باہر آ جاتی ہے۔
تمام بدن کے ورم پر اس کے پھل کو پیس کر گرم گرم لیپ کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

دیوانے کتے کا زہر

اگر کسی کو دیوانہ کتا کاٹ جائے تو اس کو مکو کا جوشاندہ پلانے اور اسی سے زخم کو دھونے سے زخم جلد بھر جاتا ہے اور زہر کا اثر باطل ہو جاتا ہے۔
اس کی خوراک مکو خشک پانچ ماشہ' سے سات ماشہ تک آب برگ عنب الثعلب سبز مروق چار سے چھ تولہ تک ہے۔



مولی

مولی چین سے آئی ہوئی سبزی ہے۔ اسے زیادہ تر کچا کھایا جاتا ہے مگر پکا کر کھانے سے بھی لذت دوبالا ہو جاتی ہے۔

اس کی دو اقسام مشہور ہیں۔

۱۔ سفید جڑ والی

۲۔ سبز جڑ والی۔

یہ لمبی اور شلجم کی طرح گول دو طرح کی ہوتی ہے۔ اس میں وٹامن اے' بی' اور ای مناسب مقدار میں پایا جاتا ہے۔ وٹامن اے اور سی کی وجہ سے مولی مانع سکربوط ہے۔ وٹامن بی سوزش اعصاب کو روکتا ہے اور وٹامن ای قوت تولید کو بڑھاتا ہے۔

مولی کے مختلف زبانوں میں مختلف نام ہیں۔ اردو میں مولی' سندھی میں موری' پنجابی میں مولی' پشتو میں مولئ' بلوچی میں ھکیل' عربی میں فجل' فارسی میں ترب اور انگریزی میں اسے ریڈش کہتے ہیں۔ یہ ایک مشہور کثیرالاستعمال سبزی ہے جو علاقوں کی مناسبت سے سائز میں چھوٹی' بڑی' موٹی اور پتلی ہوتی ہے اس کا جو حصہ زمین کے اندر ہوتا ہے سفید اور باہر کا پتوں والا حصہ سبز ہوتا ہے۔ لمبائی میں یہ عام طور پر ایک بالشت سے ایک ہاتھ تک ہوتی ہے مگر بعض ایسے علاقے بھی ہیں جہاں اس کی لمبائی ایک گز تک بھی دیکھی گئی ہے۔

بعض مولیاں بہت موٹی اور بعض پتلی ہوتی ہیں۔ مولی وزن میں بھی علاقوں کی نسبت کم و بیش ہوتی ہے۔ ایک چھٹانک سے لے کر ایک کلو تک عام جبکہ بنگال میں سولہ کلو وزنی مولیاں بھی پیدا ہوتی ہیں۔ یوں تو مولی کی کاشت پہاڑی علاقوں میں پورا سال ہوتی رہتی ہے لیکن عام طور پر سردیوں کی مولی کھانے اور ذائقے کے اعتبار سے زیادہ بہتر سمجھی جاتی ہے ویسے اس کی دو قسمیں ہوتی ہیں جنگلی اور بستانی' لیکن بستانی مولی ہی زیادہ قابل استعمال ہوتی ہے۔ اس کا ذائقہ شوریت مائل تیز ہوتا ہے اس میں وٹامن اے' بی' سی اور ای مناسب مقدار میں موجود ہیں۔ اس کے بارے میں بعض حکماء کا کہنا ہے کہ یہ خود دیر ہضم ہے لیکن دوسری غذاؤں کو ہضم کر دیتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اس کا سالن زیادہ آسانی سے ہضم ہو جاتا ہے دوسری صورت میں سلاد کے ساتھ اس کا متواتر استعمال بہت مفید رہتا ہے۔ مولی سے عام طور پر لوگ پرہیز کرتے ہیں کہ اس کے استعمال سے بدبودار اور متعفن ڈکاریں آتی ہیں لیکن اگر اسے نمک' کالی مرچ اور زیرہ کے ساتھ کھایا جائے تو ڈکاریں بہت کم آتی ہیں' یہی وجہ ہے کہ کھانا کھانے کے بعد اسے استعمال نہیں کرنا چاہیے اسے کھانے کے دوران خوب چبا کر کھائیں' مولی کے پھل کو مونگرے یا سینگرے کہا جاتا ہے فوائد میں مولی کے ہی برابر ہیں۔ یہ بواسیر' استسقاء اور یرقان جیسے امراض کے لئے نہایت موثر ثابت ہوتا ہے۔

قدرت نے دیگر سبزیوں کی طرح اس میں بھی بیش بہا فوائد رکھے ہیں اور مختلف امراض میں مولی کی افادیت سے انکار نہیں کیا جا سکتا۔

سردی کا دردِ سر

اگر کسی کو سردی کے باعث سر درد شروع ہو جائے تو مولی کے بیج باریک پیس کر بوقت ضرورت ۳ ماشہ پانی سے پھانک لیں اور ان بیجوں کو گرم پانی میں گھوٹ کر پیشانی پر لیپ کریں۔

دردِ شقیقہ

دردِ شقیقہ کے دوران مولی کے چھلکے باریک پیس کر سرکہ میں ملائیں اور پیشانی اور کنپٹیوں پر لیپ کریں سکون محسوس ہو گا۔

بندشِ حیض

اگر حیض کھل کر نہ آ رہا ہو تو نہایت تکلیف کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اس کے لئے آسان طریقہ یہ ہے کہ مولی کے بیج چھ ماشہ گڑ پرانا دو تولہ اور آدھا کلو پانی جوش دیں جب آدھا پانی خشک ہو جائے تو گرم گرم پلا دیں تین چار بار کے استعمال سے تکلیف سے نجات مل جائے گی۔

حبس البول

اگر پیشاب بند ہو جائے تو اس کے لئے مولی کے بیج چھ ماشہ آدھے کلو پانی میں گھوٹ کر مصری ملا کر مریض کو پلائیں انشاء اللہ فوری فائدہ ہو گا۔

قبض کا علاج

کچی مولی قبض کشا ہے جس کی وجہ یہ ہے کہ اس کا موٹا چوبی ریشہ آنتوں میں پہنچ کر فضلہ کو آگے دھکیلتا ہے۔ اسے کھانے کے ساتھ یا کھانے

کے کچھ دیر بعد کھانے سے قبض دور ہوتی ہے۔ اسے خالی پیٹ نہیں کھانا چاہئے۔

مولی کا استعمال

مولی کی تلخی اور تیزی دور کرنے کے لیے بعض لوگ اس کی قاشوں کو نمک لگا کر رکھ لیتے ہیں تاکہ تند اور کڑوا پانی نکل جائے لیکن یہ عمل درست نہیں۔ نیز بھجیا بناتے وقت مولی کو ابال کر پانی پھینک دینا بھی ٹھیک نہیں۔ ان طریقوں سے تمام نمکیات اور دیگر ضروری اجزا ضائع ہو جاتے ہیں اور صرف لکڑی کا ریشہ باقی رہ جاتا ہے۔

مصفا خون

مولی کا پانی خون کو صاف کرتا ہے کیونکہ اس میں گندھک کا جزو موجود ہے۔ کچی مولی سے بدبو دار اور متعفن ڈکاریں آتی ہیں۔ اگر اسے نمک، کالی مرچ اور زیرہ کے ساتھ کھائیں تو ڈکاریں بہت کم آتی ہیں۔

برائے طعام زود ہضم

اسے ہمیشہ کھانے کے ہمراہ یا درمیان میں خوب چبا کر کھایا جائے تو غذا کو ہضم کرنے میں مدد ملے گی اور یہ خود بھی ہضم ہو جائے گی۔ کھانا کھانے کے بعد اسے استعمال نہیں کرنا چاہئے ورنہ کھانا ہضم ہونے کے باوجود دیر تک ڈکاریں آتی رہتی ہیں۔ اسی وجہ سے بعض اطباء کہتے ہیں کہ یہ خود دیر ہضم ہے لیکن دوسری غذا کو ہضم کر دیتی ہے۔

اس کا سالن بہت جلد ہضم ہو جاتا ہے۔ بھجیا بناتے وقت مولی کے چھوٹے چھوٹے اور نئے پتے نہ اتاریں کیونکہ یہ مولی کو ہضم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

سردرد بلغمی

بلغمی مزاج والے افراد میں اگر سردی کی وجہ سے سر درد شروع ہو جائے تو مولی کے بیج باریک پیس کر بوقت ضرورت ۳ ماشہ پانی سے پھانک لیں اور ان ہی بیجوں کو گرم پانی میں گھوٹ کر پیشانی پر لیپ کرلیں تو آرام آ جاتا ہے۔

دماغ کے کیڑے

اگر دماغ میں کیڑے پڑ گئے ہوں اور ذرا سا سرہلانے سے سر پھٹنے لگتا ہو، مریض کی آواز گنگنی ہو گئی ہو تو مولی کے نمک کی، جو باریک پسا ہوا ہو دن میں تین بار نسوار دینی چاہئے۔ انشااللہ کیڑے نکل جائیں گے۔

لقوہ کا علاج

منہ ٹیڑھا ہو جانے کو لقوہ کہتے ہیں۔ اس کے لیے ایک مجرب لیپ حاضر ہے۔ مولی کے بیج آب ادرک میں پیس کر مقام ماؤف پر لگائیں۔ ہفتہ عشرہ میں فائدہ ہو گا۔

گرتے بال

اگر بال گر رہے ہوں تو چار ماہ تک باقاعدگی سے ایک دو مولیاں روزانہ

کھائیں۔ انشااللہ بال گرنا بند ہو جائیں گے اور نئے بال پیدا ہونے لگیں گے۔ اگر گنجے آدمی کے سر پر مولی کا پانی ملیں تو اس کا بھی وہی اثر ہو گا۔

گنج کا علاج

گنج پر روزانہ مولی کے پانی کی مالش کریں، انشااللہ بال اگ آئیں گے۔

کان سے پیپ آنا اور دیگر امراض کان

کان سے پیپ آنا ایک ایسا ضدی اور دیر سے ہٹنے والا مرض ہے کہ اس کے مریض ڈاکٹروں کے پاس سے سال سال بھر پچکاریاں لگواتے اور دوائیں ڈلواتے رہتے ہیں مگر پھر بھی بعض اوقات آرام نہیں آتا۔ اس سلسلے میں ایک آسان نسخہ یہاں درج کیا جا رہا ہے۔

تین ماشے مولی کا نمک لے کر ایک تولہ خالص شہد میں ملا کر حل کر کے شیشی میں رکھ لیں اور روزانہ روئی کی بتی تر کر دن میں دو یا تین بار بدلتے رہیں۔ انشااللہ آٹھ دس روز میں شرطیہ آرام ہو گا۔ علاوہ ازیں یہی دوا کان کے درد اور کان کی خشکی کے لیے بھی استعمال کریں۔

کان درد

کان درد اتنا سخت اور تکلیف دہ مرض ہے کہ مریض کو لوٹ پوٹ کر دیتا ہے۔ اگر ایسی صورت حال درپیش ہو تو مولی کا پانی 5 پانچ تولہ نکال کر اس میں میٹھا تیل یا روغن گل اڑھائی تولہ ملا کر قلعی دار دیگچی میں ڈال کر آگ پر رکھیں اور آگ مدھم جلائیں۔ جب تمام پانی جل کر صرف تیل باقی رہ جائے تو

شیشی میں رکھیں۔ جب کان میں درد ہو تو یہ روغن نیم گرم کر کے کان میں ڈالیں۔ انشااللہ درد بند ہو جائے گا۔

امراض کان

مولی کا رس تلوں کے تیل میں ڈال کر پکائیں اور جب صرف تیل رہ جائے تو اسے شیشی میں ڈال لیں۔ یہ کانوں کے امراض کا شافی علاج ہے۔

گردہ و مثانہ کی پتھری

گردے اور مثانے میں پتھری یا ریت آنے میں اس کا استعمال اکسیر اعظم ہے۔اس کا مسلسل استعمال ان امراض کا شافی علاج ہے۔

یرقان سے شفا

یرقان کے مریضوں کے لیے یہ بے حد مفید سبزی ہے۔ اس کے ساتھ گڑ کھانے سے یہ جلد ہضم ہو جاتی ہے۔

بندش حیض

حیض کی بندش ہو تو مولی کے بیج چھ ماشہ پیس کر پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

جگرو تلی کے امراض

جگر اور تلی کے امراض کے لیے چھیل کر اس کا کچا استعمال بیحد مفید ہے۔

پیشاب کی جلن

پیشاب جل کر آ رہا ہو یا رک رک کر آ رہا ہو تو مولی کھانے سے ٹھیک ہو جاتا ہے۔ مولی کا رس کھانڈ میں ملا کر پینے سے بھی افاقہ ہو گا۔

امراض دانت

خالی معدہ مولی کھانے سے نقصان ہوتا ہے۔ مولی کا نمک دانتوں پر لگانے سے پائیوریا اور دانتوں کے امراض دور ہو جاتے ہیں۔

نشہ اتارنا

پانی میں مولی کے پتے گھوٹ کر پینے سے شراب کا نشہ اتر جاتا ہے۔

بندش حیض

پانی کے ساتھ مولی کے بیج کھانے سے دیر سے بند حیض جاری ہو جاتا ہے۔

روغن مولی اور قوت باہ

مولی کے بیج کا تیل عضو پر لگانے سے قوت مردمی بحال ہو جاتی ہے۔

☆ اگر قوت باہ میں کمزوری ہو تو ہر روز مولی کے بیج نصف تولہ کھائیں تو قوت باہ میں اضافہ ہو گا۔

مرض طحال

دس تولہ مولی کا پانی نمک ملا کر پینے سے بڑھی ہوئی تلی درست ہو جاتی

ہے۔

سانپ بچھو بھگانا

اگر مولی کے پتوں کی گھر میں دھونی دی جائے تو سانپ بچھو وغیرہ گھر سے نکل جاتے ہیں۔

بچھو کا ڈنک

جہاں بچھو نے ڈنک مارا ہو وہاں سوئی کی مدد سے مولی کا پانی لگائیں' تو زہر کا اثر زائل ہو جائے گا۔

بواسیر کا علاج

مولی کے ٹکڑے کاٹ کر مرتبان میں ڈال کر نمک' مرچ' اور زیرہ کے ساتھ سرکہ میں ڈبو کر رکھ دیں۔ عمدہ اور لذیذ اچار بنے گا۔ اس اچار کے استعمال سے تلی' بواسیر اور رکے ہوئے پیشاب کی تکلیف دور ہو جائے گی۔

بواسیر سے نجات

مولی کے ٹکڑے کاٹ کر چینی کے برتن میں ڈال لیں اور رات بھر چھت پر شبنم میں پڑا رہنے دیں۔ صبح کھائیں۔ بواسیر میں فائدہ ہو گا۔

درد گردہ سے شفا

مولی کا رس نکال کر اسے آگ پر گرم کریں۔ گاڑھا ہونے پر دھوپ میں رکھ کر اسے سکھالیں۔ لیجئے جوہر مولی تیار ہو گیا۔ اسے کھانے سے سخت

سے سخت درد گردہ کو آرام آجاتا ہے اور رکا ہوا پیشاب جاری ہو جاتا ہے۔

مولی کے نمک کے فوائد

مولی کا نمک بہت سے امراض کا علاج ہے۔ سخت بڑی بڑی مولیاں لے کر انہیں کاٹ لیں۔ انہیں باریک کر کے دھوپ میں سکھالیں۔ جب خشک ہو جائیں تو انہیں جلا کر راکھ بنالیں۔ اب یہ راکھ پانی میں ڈالیں اور دو چار روز تک یونہی پڑا رہنے دیں' پانی میں نمک آجائے گا اور راکھ نیچے بیٹھ جائے گی۔ اس پانی کو نتھار لیں اور اسے آگ پر پکا کر خشک کر لیں۔ نیچے جو ہو گا اسے کھرچ کر شیشی میں بھر لیں۔ لیجئے مولی کا نمک تیار ہے۔

بد ہضمی کا علاج

اگر بد ہضمی کی شکایت ہو تو مولی کا نمک ایک ماشہ گرم پانی کے ساتھ دیں۔

کمزوری نظر

مولی کے نمک کی ایک سلائی آنکھ میں لگانے سے نظر تیز ہو جاتی ہے۔

درد گردہ

گردے کے درد کی شکایت ہو تو ایک تولہ مولی کا نمک شہد میں ملا کر کھائیں۔ انشاء اللہ درد ختم ہو جائے گا۔

امراض جگر و یرقان

ایک تولہ مولی کا نمک چھاچھ کے ساتھ کھائیں۔ جگر کے تمام امراض دور ہو جائیں گے۔ یرقان بھی ختم ہو جائے گا۔

آشوب چشم

اگر آشوب چشم کی شکایت ہو تو مولی کا نمک چار گنا شہد میں ملا کر آنکھ میں لگائیں۔ انشاءاللہ آرام آجائے گا۔

نزلہ و زکام

نزلہ و زکام کی شکایت ہو تو ایک ماشہ مولی کا نمک گرم پانی سے کھائیں۔

کہنہ کھانسی

ایک ماشہ مولی کے نمک میں چینی ملا کر کھانے سے پرانی کھانسی کا آرام آجاتا ہے۔

کاوٹ پیشاب

اگر پیشاب رک رک کر آ رہا ہو یا جل کر آ رہا ہو تو مولی کا نمک نڈے پانی کے ساتھ دیں۔

رگزیدہ کا علاج

شہد میں ملا کر مولی کا چھلکا کھانے سے سانپ کے زہر کا اثر زائل ہو اتا ہے۔

ماغ کے کیڑے

چٹکی بھر مولی کا نمک نسوار بنا کر سونگھ لیں۔ دماغ کے کیڑوں، نزلہ اور کام کے لیے بے حد مفید ہے۔

وٹاپا

مولی کے بیج تین ماشے سے چھ ماشے، دو تولے شہد میں ملا کر کھلائیں ر اوپر سے شہد کا شربت پلا دیں۔ انشاءاللہ چند روز میں موٹاپا دور ہو کر جسم ہلکا و جائے گا۔

کیل مہاسے

جلد کو خراب کرنے والی اور خوبصورتی کی دشمن مرض کے ازالہ کے لیے مولی ایک فائدہ مند دوا ہے۔

م۔ ک بیج اور صندل سفید ہم وزن لے کر کوٹ لیں اور بھیڑ کے ادھ میں کھرل کر کے مہاسوں پر لیپ کریں۔ انشاءاللہ چند روز میں ہی مہاسے

اور کیل دور ہو جائیں گے۔

کیل مہاسوں کا خاتمہ

اگر مولی کے بیج اور صندل سفید ہم وزن لے کر کوٹیں اور بھیڑ۔ دودھ میں کھرل کر کے کیل مہاسوں پر لیپ کریں تو چند دن میں کیل مہاسو سے نجات مل جائے گی۔

برص کا علاج

تخم مولی تین تولہ' سم الفار سفید خوب باریک پیس کر رات کے وقت سرکہ میں ملا لیں۔ دو گھنٹہ میں خمیر اٹھ آئے گا۔ اس وقت برص یعنی سف داغوں پر مالش کر کے سو جائیں۔ صبح دہی سے دھو کر گرم پانی سے نہالیں انشاءاللہ چند روز میں داغ دور ہو جائیں گے۔

خارش سے نجات

مولی کا نمک چھ ماشے لے کر اسے تیل میں ملا کر مالش کریں پھر دو گ بعد گرم پانی سے نہالیں۔ انشاءاللہ خارش بالکل دور ہو جائے گی۔

پتھری گردہ و مثانہ

مولی کا پانی سیر بھر لے کر آگ پر پکائیں۔ یہاں تک کہ ایک جمی ہو چیز رہ جائے۔ اس سے روزانہ ایک ماشہ گرم پانی سے کھائیں انشاءاللہ گرد اور مثانے کی پتھری کو توڑ دے گا۔

وزاک سے شفا

اگر سوزاک کی شکایت ہو تو ایک بڑی مولی لے کر اس کی چار قاشیں کر ۔ ان پر چھ ماشہ پھٹکڑی کا سفوف چھڑک کر رات بھر شبنم میں پڑا رہنے ۔ صبح یہ مولی کھا کر پانی پی لیں۔ انشاءاللہ سوزاک کا آرام آ جائے گا۔ یہی پتھری کے اخراج کے لیے بھی مفید ہے۔

کاوٹ پیشاب

پیشاب بند ہونے کی بہت سی وجوہات ہیں۔ اگر یہ شکایت لاحق ہو تو ی کے بیج چھ ماشہ لے کر آدھ سیر پانی میں گھوٹ کر مصری ملا کر پلائیں۔ اللہ پیشاب کھل کر آ جائے گا۔

رد گردہ

اگر درد گردہ کی شکایت ہے تو مولی کے دس تولہ تازہ پانی میں عمدہ ری ملا کر صبح کے وقت پلائیں۔ اللہ نے چاہا تو تکلیف جاتی رہے گی بلکہ ب گردہ و پتھری کے لیے بھی مفید ہے۔

ض طحال

اگر تلی بڑھنے کی شکایت ہو تو ایک عمدہ مولی لے کر لمبائی میں اس کی پھانکیں کر کے چینی کی پلیٹ میں رکھ دیں اور اس پر چھ ماشہ پسی ہوئی ور لگا کر رات بھر رہنے دیں۔ صبح مریض کو پہلے وہ پانی جو پیالے میں وں سے نکلا ہوا موجود ہو' پلا کر چاروں پھانکیں کھلا دیں۔ یہ عمل دو ہفتے

پرہیز کریں۔ انشااللہ دن بدن تلی کم ہوتی رہے گی۔

خرابی جگر

جگر کی کمزوری کی وجہ سے مریض کی رنگت بالکل مٹیالی ہو جاتی ہے۔ پیشاب گوشت کے دھوون جیسی رنگت کا آتا ہے۔ چہرہ' پاؤں اور پیٹ پر اکثر ورم آ جاتا ہے۔ اس مرض کو رفع کرنے کے لیے ایک ماشہ نمک مولی صبح چھاچھ سے اور شام کو پانی سے استعمال کرائیں۔ یہ نسخہ دس بارہ روز تک استعمال کریں۔

یرقان سے شفا

یرقان ایک مشہور بیماری ہے۔ یہ جگر کی گرمی کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔ اس بیماری کے مریض کی آنکھیں اور ناخن زرد ہو جاتے ہیں۔ پیشاب اس قدر زرد آتا ہے کہ اگر اس میں روئی کا پھایہ تر کریں تو اس پر زرد رنگ چڑھ آتا ہے۔ اس مرض کے لیے مولی ایک دوا ہے۔ مولی کے سبز پتے لے کر عرق نکال لیں۔ جوان آدمی کے لیے آدھ سیر عرق روزانہ کافی ہے اور اس میں موٹی شکر کے دانے اس قدر ملائیں کہ میٹھا ہو جائے۔ اب اسے باریک ململ کے کپڑے سے چھان کر پلائیں۔ بس پلاتے ہی مریض کو اس قدر فرحت ہو گی کہ وہ خود کہہ اٹھے گا کہ مجھے فائدہ ہو گیا۔ بھوک اچھی طرح لگے گی۔ دست بھی آئیں گے۔ مرض دن بدن کم ہوتا جائے گا یہاں تک کہ انشااللہ سات روز میں یرقان کا نام و نشان بھی نہ رہے گا۔

دمہ کا علاج

دمہ کی شکایت ہو تو مولی کو ریت وغیرہ سے صاف کر کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ پھر انہیں کسی پتھر یا مٹی کے ایسے برتن میں ڈالیں جو مولی کے ٹکڑے ڈالنے سے کم از کم دو گنا خالی رہے۔ اب اس میں خالص شہد اندازاً اتنا ڈالیں جتنے وزن کے مولی کے ٹکڑے ہوں۔ پھر اس برتن پر سرپوش دے کر گندھے ہوئے آٹے سے اس کا منہ بند کر دیں اور اسے تنور میں رکھ دیں جو نہ بہت گرم ہو اور نہ ٹھنڈا۔ پھر تنور کے منہ کو بھی کسی چیز سے بند کر دیں۔ اسی طرح ساری رات پڑا رہنے دیں۔ صبح نکال لیں۔ تمام ٹکڑوں کو ہاتھ سے مل کر یکجان کر لیں۔ دوا تیار ہے۔ دمہ کے مریض کو روزانہ تین تولہ صبح کے وقت کھلا دیں۔ انشااللہ دمہ دور ہو جائے گا۔

مرگی کا مرض

مرگی کے مرض میں بھی مولی بہت مفید ہے' اس کا طریقہ کار یہ ہے کہ مولی معہ پتوں کے چھیل کر خشک کر لیں اور باریک پیس کر رکھ لیں روزانہ لیموں کے تازہ عرق کے ساتھ ایک ماشہ صبح نہار منہ کھلائیں' تین ہفتے میں نتائج سامنے آ جائیں گے۔

مرض کابوس کا علاج

اکثر لوگ مرض کابوس کا شکار ہوتے ہیں جس سے ان کی زندگی اجیرن ہو جاتی ہے خاص طور پر خواتین اس مرض میں زیادہ مبتلا ہوتی ہیں اس مرض کی علامت یہ ہے کہ نیند کی حالت میں یوں محسوس ہوتا ہے کہ جیسے کوئی سینے

پر سوار ہے اور گلا گھون ٹ ر ہ ا ہے جس سے مریض کی حالت غیر ہو جاتی ہے اس کو رفع کرنے کے لئے ایک قے آور دوا بہت مفید ہے۔ مولی کے بیج کوٹ کر باریک چھان لیں اور رات کو سونے سے قبل چھ ماشہ ہمراہ نیم گرم پانی استعمال کریں قے کے ذریعے گندا مواد خارج ہو جائے گا اور اس تکلیف دہ کیفیت سے نجات مل جائے گی۔

آنکھیں دکھنا

خالص شہد ایک تولہ میں مولی کا نمک تین ماشہ ملا کر کسی کھرل وغیرہ میں پیس لیں اور اچھی طرح حل ہو جانے پر کسی شیشی میں حفاظت سے رکھیں اور رات کو سوتے وقت آنکھوں میں ایک سلائی ڈال لیں آنکھیں دکھنا بند ہو جائیں گی۔

ہچکی لگنا

بعض لوگوں کو دن میں کئی کئی مرتبہ ہچکی لگ جاتی ہے اس کو دور کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ مولی کو پانی میں جوش دے کر تھوڑا تھوڑا پلائیں ہچکی بند ہو جائے گی۔

